

Prof. dr. Zong-Xiang Zhu *dr. Zhi-Gui Qiao*

EXERCIȚII MERIDIANE „3-1-2"

TRĂIEȘTE O SUTĂ DE ANI SĂNĂTOS

Prof. dr. Zong-Xiang Zhu dr. Zhi-Gui Qiao

Exerciţii meridiane „3-1-2”
Trăieşte o sută de ani sănătos

Miercurea Ciuc 2004

Publicaţia Centrului de Cercetare de
Acupunctură Meridian din Pekin
Academia Ştiinţifică din China Pekin
1997

Tradus de: Bodo Csilla

Lectorizat de: Dr. Guzrâny Ferenc

530141 Miercurea Ciuc str. Braşovului nr
43/2 Tel./Fax: 0266-372.186

ISBN: 973-0-03764-7

Pe coperta din spate: în dreapta: Prof.
dr. Zong-Xiang Zhu în centru: dr. Eory
Ajândok în stânga: Dr. Guzrâny Ferenc

Tipărit la tipografia Tipographic din
Miercurea Ciuc http://www.tipographic.ro

Prefaţă

„Faceţi parte din grupul de persoane care are de obiectat ceva împotriva sistemului sanitar actual, unde bolnavii sunt înregistraţi pe baza unor numere de ordine şi diagnostice? Poate nu vă puteţi exprima în legătură cu toate acestea, dar credeţi că tratarea bolnavilor nu este completă.

In adâncul inimii ştiţi care este cauza bolii dumneavoastră şi care ar fi leacul, dar mintea vă împiedică întotdeauna să căutaţi şi să urmaţi acest lucru. Aceasta nu este altceva decât o cunoaştere adâncă, intuitivă care se poate găsi în fiecare om.

Sistemul nostru sanitar are la bază în primul rând medicina tradiţională, care consideră corpul bolnav o colecţie de piese de schimb, care pot fi reparate sau schimbate. Metodele de diagnostică din prezent sunt foarte vaste şi foarte dezvoltate din punct de vedere tehnic, dar examinează numai suprafaţa omului, adică corpul. Omul ca un individ (o unitate independentă) - care în afară de corp are suflet şi spirit, şi în adâncul inimii ştie, de ce este bolnav şi cum poate fi vindecat - încă nu îşi are locul pe care-1 merită în rândul opiniei publice.

Cauzele bolilor sunt din ce în ce mai clare datorită examinărilor bazate în primul rând pe puncte de vedere obiective. Deja în spatele bolilor nu se află numai pedepsele divinităţilor, un ritual magic sau tabuuri. în paralel cu acest lucru răspunderea pentru menţinerea sănătăţii a ajuns în mâna medicului. Ei au devenit „divinităţi albe”, care au preluat puterea în ceea ce priveşte viaţa omului, astfel au puterea de a prelungi viaţa, de a învia morţi şi la cerinţă au putere asupra fecundării. Ideologia şi ştiinţa conform cărora corpul material are legătura cu dimensiunile spirituale ale omului, cu sufletul şi spiritul - şi cu celelalte părţi ale Universului, a ajuns pe planul doi din ce în ce mai mult.

Tratarea simptoamelor bolnavului oferă corpului bolnav mai degrabă un tratament superficial. în ciuda acestui fapt cei mai mulţi aşteaptă de la medicul lor ca acesta să împiedice sentimentele omeneşti cele mai adânci, cum ar fi frica, în special frica de moarte şi sentimentele ca singurătatea, neputinţa şi slăbiciunea. Şi dacă cineva totuşi se îmbolnăveşte, mintea acestuia reacţionează printr-o renunţare de grad înalt. Experienţa vieţii care stă la baza bolii devine neimportantă, o lăsăm la o parte şi ne delimităm de ea. Astfel, stocăm experienţele nedorite în subconştient, care de acolo funcţionează în continuare ca

Totuşi nu putem lăsa deoparte faptul că medicina tradiţională a avut şi are multe laturi pozitive. Datorită anatomiei, prin cunoaşterea organismului uman şi a organelor, unele boli, de ex. apendicita, care în trecut era o boală mortală, în prezent nu mai este un pericol pentru om. Şi toată lumea, care a avut deja o durere de dinte, ştie cât de bun este tratamentul dentistului.

În zilele noastre din ce în ce mai mulţi solicită o mai mare înţelegere din partea medicului. Este posibil ca un medic de familie să cunoască familia pacientului lui de mai mult timp şi implicit cunoaşte istoria familiei, structura ei.

Se subînţelege aici şi faptul că oamenii - în special bolnavii şi muribunzii - au nevoie de mai multă atenţie şi de o îngrijire pornită din suflet. Ei doresc să exprime sentimente şi experienţe neexprimate demult.

Tratamentul curativ al omului funcţionează astfel. In contrast cu medicina tradiţională presupune că sufletul, corpul şi spiritul sunt în legătură strânsă între ele şi nu pot fi separate, iar sentimentele neexprimate se pot manifesta prin boli. Bolile sunt considerate o şansă, prin care soarta noastră poate fi dirijată într-o direcţie pozitivă. Această teorie are mai multe variante de vindecare pe baze tradiţionale, cum ar fi ayurveda, medicina chineză tradiţională (TCM), sau yoga cunoscută din mişcarea culturală asiatică cu un trecut de mii de ani, Tai Chi, care între timp s-a răspândit şi în cultura europeană. Prin aceste doctrine înţelegem relaţia dintre corp, suflet şi spirit care nu poate fi separată, care ajută la relaxarea corpului şi la liniştea sufletului." Dr. Barbara G Tilmann - Doris Iding

Eu m-am vindecat de diagnosticul pus greşit de medicina din Occident, de epilepsia cu criză tip grand mal, considerată netratabilă, după 22 de ani, cu ajutorul Medicinii Chineze Tradiţionale. Consider că am obţinut acest rezultat datorită intuiţiei mele, a cunoaşterii de sine. Cred, că omul se poate vindeca pe sine, deoarece noi oamenii nu suntem ceea ce părem a fi, ceea ce se vede. Suntem mult mai mult decât identificările, cu care credem că suntem egali.

„O femeie se afla în comă. Dintr-odată a simţit de parcă se află în rai, în faţa scaunului judecătorului. „Tu cine eşti?" - a întrebat o voce. „Sunt soţia primarului" - a răspuns femeia. „Nu te-am întrebat a cui soţie eşti, te-am întrebat Cine eşti?" - „Sunt mamă a patru copii." Nu te-am întrebat a cui mamă eşti, te-am întrebat „Cine eşti?" „Sunt

Orice a răspuns femeia răspunsul nu era cel bun. La întrebarea „Cine eşti”, „Sunt o femeie creştină.” „Nu m-am interesat care este religia ta, te-am întrebat Cine eşti?” „Eu sunt persoana care s-a dus în fiecare zi la biserică şi i-a ajutat pe cei săraci şi pe cei nevoiaşi.” „Nu te-am întrebat ce faci, te- am întrebat cine eşti?”

„Evident femeia nu a trecut testul, pentru că a fost trimisă înapoi pe pământ. S-a însănătoşit şi a hotărât că va afla cine este ea de fapt.” Dr. Barbara G Tilmann - Doris Iding

„Noi suntem părţile luminoase din sursa de lumină. Conştiinţa şi energia împreună cu părţi luminoase, cu spirit, cu divinităţi - da la plural! - şi egale cu voi.” Ramtha

Nici Iisus nu ne-a învăţat altceva:

„Nu este scris în legile voastre: Eu am zis: sunteţi divinităţi?”

(Ioan 10; 34, Referire la Cartea psalmilor.)

„Dar ei nu aud şi nu înţeleg acest lucru, pentru că sunt în întuneric; toate puterile pământului se clatină. Chiar dacă am spus: „Sunteţi consideraţi divinităţi şi sunteţi toţi fiii Celui de sus.” (Cartea psalmilor, 82, **5**, **6**.)

Când tatăl îşi duce fiul său lunatic în faţa lui Iisus, pentru a-1 vindeca, el spune următoarele:

„Naţiune necredincioasă şi depravată” cât trebuie să mai stau cu voi? Cât să vă mai suport?” (Matei: 17,17.)

„Dacă veţi avea o credinţă cât sămânţa de muştar şi spuneţi muntelui: de aici du-te acolo” - muntele se va duce şi nimic nu va fi imposibil pentru voi.” (Matei: 17,20.)

La data de 25 august 2004, sub conducerea dr-lui Eory Ajândok biofizician, medic, şeful clinicii de Medicina chineză tradiţională, preşedintele Fundaţiei „Sănătate, Siguranţă”, ne-am dus în Pekin cu un mic grup de medici, la şeful Centrului de cercetare de acupunctură meridian din Pekin al Academiei ştiinţifice din China, Prof. Dr. Zong-Xiang Zhu.

Profesor Zhu, împreună cu colegii lui, după 25 ani de cercetare, prin trei metode biofizice moderne, obiective ne-a dovedit, înlăturând orice îndoială, existenţa celor 14 meridiane, şi astfel medicina chineză a căpătat o bază ştiinţifică demonstrată întregii lumi (acupunctura, presopunctura, masajul, *Qi-gong,* etc.). Sub îndrumarea domnului profesor Zhu, în cadrul cursului Exerciţii de Meridian „3-1-2” Internaţionale V., am studiat propriul nostru sistem meridian, am

numiţi stăpâni ai vieţii şi ai morţii de către chinezi.

Profesorul Zhu a întocmit Exerciţiile Meridiane „3-1-2”, pe baza unor cercetări ştiinţifice în urmă cu 7 ani. Această metodă foarte simplă este uşor de învăţat, poate fi făcută oriunde şi se extinde atât în China cât şi în celelalte ţări ale lumii foarte repede, cu rezultate pozitive prezentate de bolnavii vindecaţi în cadrul conferinţei.

Mi s-a părut uimitor faptul că domnul profesor ne-a făcut cunoscute rezultatele de vindecare datorită Exerciţiilor Meridiane „3-1-2” în cazul vindecării diabetului, a bolii de sclerosis multiplex, a arteriosclerozei coronară cardiacă, respectiv în prevenirea hemoragiei cerebrale şi a infarctului.

Datorită exerciţiilor efectuate regulat omul devine energetic, tânăr.

Exerciţiile Meridiane ating şi activează în total 260 „puncte” (găuri) de acupunctură pe mâini, pe abdomen şi pe picioare.

Dacă doriţi să vă alăturaţi „Taberei Sănătoşilor la 100 de Ani” organizaţi Cluburi „3-1-2” şi noi vă învăţăm cu drag metodele, la care vi se dă îndrumare teoretică şi practică excelentă prin cartea domnului profesor Zhu.

Aş dori să se îmbolnăvească şi să moară înainte de timp cât mai puţini în viitor în regiunea noastră, cu ajutorul cunoaşterii şi practicării Exerciţiilor Meridiane „3-1-2”.

10 septembrie 2004
Dr. Guzrâny Ferenc
Medic chinez

Marş

„3-1-2” Nu te delăsa! Ocupă-te de soarta ta.
Astfel îţi poţi lungi viaţa, îţi poţi vindeca boala.
Hai, dă-o mai departe!
Hai! Hai!
Dă-o mai departe pe această minune cu dragoste.
Trăieşte o sută de ani! Trăieşte o sută de ani!
Să ne fie de bine!”

Introducere

Din partea lui Bing-Kui Lu, preşedintele Universităţii de medicină chineză tradiţională, fost preşedinte al Biroului de Medicină Chineză Tradiţională al Ministerului de Sănătate Publică al Republicii Populare Chineze

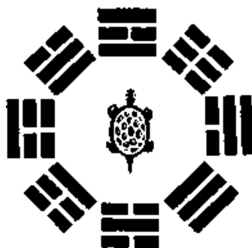
Teoriile clasice de metode terapeutice din chineza tradiţională veche consideră corpul uman (inclusiv „cele cinci organe interne şi cele şase organe cavitare[7]", „cele patru membre şi sutele de oase", „ochii, urechile, nasul şi gura" respectiv „dinţii şi unghiile") o unitate organică, care se află în relaţie foarte strânsă cu natura. Sistemul meridian, ca un sistem de reţea de informaţii, domină energia vitală *(Qi* sau Chi) şi fluxul sanguin, respectiv regularizarea activităţii biologice a corpului. Se găsesc mai multe metode în terapeutica chineză tradiţională, de ex. „determinarea tratamentului bazat pe deosebirea semnelor şi a simptoamelor", „tratament cu ajutorul meridianelor", „folosirea acupunctului de-a lungul meridianului în tratamentul de acupunctură şi moxibusţie, respectiv în terapia de masaj", „circumferinţa mică şi mare al Raiului în Qigong Daoyin (tehnica de echilibrare condusă de *Qigong)"* etc. Toate aceste tehnici au la bază meridianele, şi urmează ca bază generală echilibrul meridian pentru vindecarea bolilor şi a menţinerii acestui echilibru meridian cu scopul păstrării sănătăţii. După părerea mea sistemul meridian este sistemul principal al corpului şi este în strânsă legătură cu funcţia cerebrală, cum ar fi gândirea, ideile etc. Chiar mai mult, sistemul meridian este o legătură între Rai, Pământ şi Omenire.[2]

In urmă cu aproximativ de 2500 ani strămoşii chinezi au descoperit în corpul uman meridianele. în zilele noastre ştiinţa modernă şi tehnologia se află în epoca automatizării şi a informaţiei. Este sarcina noastră sfântă iscodirea secretului meridianelor cu ajutorul inteligenţei şi al înţelepciunii noastre prin unele metode biofizice şi biologice dezvoltate. începând cu fondarea Republicii Populare Chineze in 1949 mai mulţi specialişti şi cercetători s-au dedicat, atât acasă cât şi în străinătate cercetării simptoamelor de percepţie şi caracteristicilor biofizice a meridianelor.

^ ***Noţiunea celor „cinci organe interne şi şase organe cavitare" este noţiunea de bază a mediei nu chineze tradiţionale.***

Au obţinut rezultate excelente. Grupul de cercetare Meridian, Institutul biofizic, Academia Ştiinţifică chineză şi Centrul de cercetare de acupunctură meridian din Pekin sub îndrumarea profesorului Zong-Xiang Zhu au lucrat împreună mai mulţi cercetători din mai multe domenii. După o muncă grea care a durat aproape 20 de ani, au confirmat prin trei metode biofizice diferite atlasul clasic ştiinţific al celor 14 meridiane de acupunctură, şi au dovedit existenţa reală a meridianelor cu ajutorul morfologiei şi al metodelor terapiei acupuncturii-meridian de cercetare. In ultima perioadă profesorul Zhu a examinat mai multe metode moderne şi vechi diferite de menţinerea sănătăţii şi a dezvoltat programul de exerciţiu meridian de acupunctură „3-1-2”. Programul combină masajul acupunctelor (presopunctura), pe *Qigong* şi exerciţiul corpului. Convingerea lui coincide cu definiţia dată în urmă cu 2000 de ani de *Huangdi Neijing, (Yellow Emperors Canon of Internai Medicine)* (notă în josul paginii nr. 3.). Adică meridianele au funcţii, care *„pun în mişcare sângele şi energia vitală (Qi), echilibrează pe Yin şi Yang”* şi au un rol în *„decizia asupra chestiunii vitale şi moarte*, *respectiv în tratamentul mai multor boli de 100”.* Sistemul meridian are un rol important în înviorarea energiei vitale (*Qi*) şi a circulaţiei sângelui, reglementează activităţile corpului.

Sunt sigur că trebuie să continuăm cercetările şi experienţele legate de meridiane prin coordonările largi ale diferitelor ramuri ştiinţifice. Deci prin cercetarea mecanismului şi a esenţei meridianelor, se pot cunoaşte treptat secretele existenţei umane. Cred, că dacă cineva face exerciţiile meridiane în fiecare zi conştient, acest lucru ar fi în avantajul dezvoltării sănătăţii şi ar face posibilă o existenţă sănătoasă până la 100 de ani. Sigur că va veni şi data la care omenirea îşi poate verifica viaţa proprie în viitor.



Exerciţii Meridian pentru menţinerea sănătăţii şi pentru a favoriza viaţa lungă

Credem, că punctele principale de a menţine starea de sănătatea se află în efectul teoriei meridiane (de acupunctură) şi al exerciţiilor meridiane, care încă nu au fost date publicităţii. Sistemul meridian este de fapt un sistem de a păstra sănătatea care se află în organismul uman. Este păcat, că şi în prezent sunt mulţi care nu cunosc acest sistem.

Oare există într-adevăr acest sistem? Care sunt funcţiile de bază şi bazele materiale ale acestui sistem? Acest lucru încă mai este o temă de discuţii de medicină în occident şi a medicinii moderne.

Răspunsul este existenţa unui sistem de verificare generală, de reglare şi de echilibrare a corpului uman. Acest sistem de fapt este *sistemul meridian.* Toate bolile care apar sunt din cauza pierderii stăpânirii asupra controlului meridian(elor)ului, în timp ce vindecarea apare datorită refacerii funcţiilor meridiane. In prezent oamenii cunosc acupunctura, moxibusţia (stimularea punctelor de acupunctură cu nişte preparate din plante medicinale care ard, prin folosirea plantei pelin *[Artemisia vulgaris]* - menţiuni ale traducătorului) şi *Qigong-ul,* dar se ştiu foarte puţine lucruri despre *meridiane.* De ce? Pentru că meridianul nu poate fi sesizat uşor şi de aceea oamenii îl observă foarte rar. Meridianul este de fapt cel mai important factor, care are efect asupra echilibrului corpului uman.

Ce este de fapt programul exerciţiilor meridiane „3-1-2”?

În primul rând să masăm cele trei puncte de acupunctură („3”), punctele *Hegu* (LI 4), *Neiguan* (PC 6) şi *Zusanli* (ST 36) zilnic de două ori, câte cinci - 10 minute. Japonezii numesc „acupresură” masajul punctelor de acupunctură. Acupresură stimulează meridianele şi menţine în formă bună organele de importanţă vitală. în al doilea rând să facem un exerciţiu *Qigong* de bază („1”), adică o respiraţie din abdomen. în timpul exerciţiului să ne concentrăm numai la abdomen, la nimic altceva. În fiecare zi să respirăm de două ori de câte cinci - zece minute aproximativ de patru-cinci ori pe minut, folosind abdomenul. Scopul respiraţiei din abdomen este stimularea celor nouă meridiane

care trec prin abdomen, respectiv ajutarea funcţionării organelor - în special a celor care se găsesc în sistemul nervos şi de respiratoriu. In al treilea rând, să facem în fiecare zi exerciţii care pun în mişcare ambele picioare („2”) pentru aproximativ 5-10 minute. Să faceţi exerciţii în funcţie de starea voastră fizică şi sfera voastră de interes. Gimnastica poate activa toate meridianele. Dacă acestea sunt activate ele vor fi în armonie cu toate organele ale corpului şi cu funcţiile lor. Aceste trei exerciţii formează seria totală a programului exerciţiilor meridian.

Se spune că menţinerea stării de sănătate şi viaţa lungă sunt secretul cel mai bine păstrat al civilizaţiei chineze din antichitate. Prin această carte pot afla acest secret şi cititorii care au un mediu cultural diferit sau o concepţie diferită. Conform unor legende bine cunoscute în China, este de ajuns la orice persoană folosirea unui anumit „elixir de nemurire” pentru ca persoana respectivă să nu îmbătrânească niciodată. Singura cale, care asigură pe cineva, să trăiască sănătos până ajunge la o vârstă înaintată, este efectuarea a



Ce este meridianul?

Meridianul este ceva care nu poate fi văzut şi nici atins. Nu poate fi separat de corpul uman. Deosebit de nervi şi de vasele sangvine, meridianele nu pot fi izolate anatomic. Cum putem găsi o metodă obiectivă, cu care putem măsura pe meridianele? Sistemul meridian are vreo legătură sau este acelaşi cu sistemul nervos, sistemul circulaţiei sângelui şi sistemul imunitar din medicina din Occident? Profesorul Zhu s-a găsit faţă în faţă cu aceste întrebări în fiecare zi.

Oricum, încă este un mister cum au descoperit strămoşii chinezi meridianele, cum au formulat teoria meridian, cum au dezvoltat metodica de acupunctură şi de moxibusţie, cum au reuşit să graveze punctele de meridian şi de acupunctură pe „*Figura din bronz". Oricum* ar fi fost, rezultatele strămoşilor chinezi au obţinut admiraţia şi respectul oamenilor. Terapia de acupunctură şi de moxibusţie din China în Coreea a ajuns în 600 d. Hr. şi de acolo s-a răspândit în Japonia, în Asia de Sud-est şi Asia centrală, apoi în Europa în secolul al XVII-lea. Terapiile de acupunctură şi de moxibusţie sunt acceptate în prezent şi sunt folosite din ce în ce mai multe ţări ca un tratament important al „medicinii alternative".

Medicina chineză tradiţională are la bază concepţia organismului corpului uman, adică examinarea părţilor diferite, care formează o unitate organică, unde sistemul meridian are un rol important. Însă medicina din Occident are la bază în primul rând anatomia morfologică, în al doilea rând tehnicile de diagnostică care se dezvoltă rapid, chirurgia şi terapiile bio (chimice).

Istoria ne conduce în antichitate. In urmă cu aproximativ 2500 de ani strămoşii chinezi au fost cei care au descoperit prima dată meridianele în corpul uman, şi au descris meridianul (*Jing Lou)* şi sistemul meridian în cartea intitulată *Yellow Emperors Canon of Internai Medicine (Huangdi Neijing)*[3]*,* care de acum înainte va apărea ca şi Canon of Internai Medicine (ilustraţia nr. 1 pe coperta cărţii).

Întregul studiu din carte stă la baza teoriei meridiane. Este incontestabil faptul că *Canon of Internai Medicine* este enciclopedia medicinii chineze tradiţionale. Credem, că aceasta va fi enciclopedia medicinii în întreaga lume pe viitor, oamenii vor găsi metode de vindecare în această carte.

Canon of Internai Medicine vorbeşte nu numai despre fenomenele şi mecanismele de fiziologie, patologie, şi psihologie, dar şi despre astronomie, geografie, mediul natural şi social, şi legătura lor cu corpul uman. Ştim foarte puţine lucruri despre cartea intitulată *Canon of Internai Medicine.* Ceea ce ne interesează mult este prezentarea detaliată a teoriei meridiane, care de fapt este tema cea mai importantă a cărţii.

Cuvântul englez *Meridian* îşi are originea în limba latină. Este un termen tehnic folosit des în domeniul astronomic şi geografic şi acum este folosit şi pentru traducerea *Jing Luo* (canale principale şi laterale), este un termen al medicinii chineze tradiţionale. Este definit de un dicţionar englez contemporan după cum urmează: „Meridianul în tratamentul de acupunctură este cărarea de sub piele, unde.se consideră că circulă energia, şi de-a lungul căreia se află locurile de acupunctură”.[4] Poate de aceea în mai multe locuri sub cuvântul „*meridian*” se înţelege *„meridianul de acupunctura’.* Sistemul meridian nu stă numai la baza acupuncturii şi a moxibusţiei dar şi a medicinii chineze tradiţionale în întregime.

Conform *Chapter of Meridians of Canon of Internai Medicine* sistemul meridian regularizează toate funcţiile corpului. Sistemul meridian are un rol important în „decizia asupra chestiunii vitale şi moarte, respectiv în tratamentul mai multor boli de 100”. Adică de sistemul meridian nu depinde numai viaţa, ci şi cauza bolilor şi tratamentul lor îşi au sursa în funcţiile sistemului meridian. De aceea sistemul meridian este cel mai important sistem din corpul uman.

În *Chapter of Meridians* sistemul meridian este prezentat anatomic ca sistemul de reţea al corpului uman. Meridianele traversează corpul de la viscere până la suprafaţa pielii, incluzând toate ţesuturile şi organele.

3 Huangdi Neijing: se spune că această carte a păstrat de secole discuţia care a avut loc între Huangdi (împăratul galben) şi miniştrii lui, Ji Bo, Lei Gong despre medicină, acesta este „Yellow Emperor’s Classic of Internai Medicine” (Medicină internă clasică a împăratului galben). Are optsprezece volume şi 162 capitole. Cartea este de fapt un rezumat cuprinzător sau o colecţie a teoriilor de bază ale medicinii, ale exerciţiilor şi ale experienţelor din epoca de primăvară şi de toamnă a dinastiei Zhou (770-476 î. de Hr.), epoca statelor care se aflau în război (475-221 î. de Hr.), epoca dinastiei Qin (221-207 î. de Hr.) şi epoca dinastiei Han (206 î. de Hr. - 220 d. Hr.). Conform evidenţelor cartea a fost scrisă în epoca statelor care se aflau în război, apoi ulterior a fost corectată şi modificată de mai multe ori.

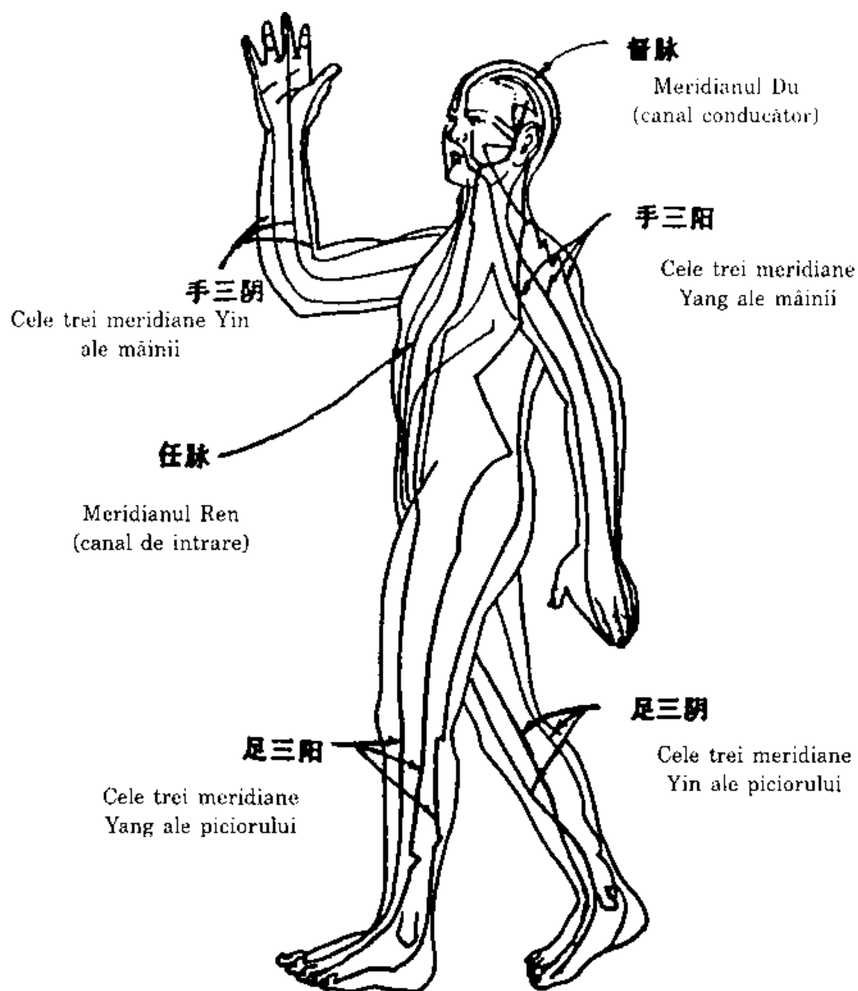
1 The îllustrated Contemporary Dictionary, Encyclopedic Edition, -J. O. Ferguson Publishing Co., 1073, Chicago, Illinois.

De fapt există patrusprezece meridiane: 12 perechi de canale (principale) de meridian *{Jing)* şi două conducte de meridian *{Mai).* Liniile centrale din faţă şi din spate ale capului şi ale corpului sunt locurile, unde se găsesc cele două conducte de meridian *{Mai), Ren {conducta de intrare)* şi *Du {cea de conducere).* Palma membrelor superioare (partea de îndoire) se numeşte *„partea centrală”,* aici se găsesc cele trei *meridiane Yin*[5] ale mâinii, *meridianele* plămânilor, ale inimii şi ale membranei pericardice; partea din spate (de întindere) este numită partea laterală, unde se găsesc cele trei *meridiane Yang*[6] *ale mâinii, meridianele intestinului subţire, ale intestinului gros şi meridianul Sanjiao*[7] *(Triple energizer* = care dă energie triplă). Partea membrelor inferioare care se află spre partea mirositoare a corpului este numită *„partea dinspre centru”*, unde se găsesc meridianele *Yin ale picioarelor {meridianele splinei, ale rinichiului şi ale ficatului); iar meridianele Yang ale picioarelor {meridianele stomacului, ale vezicii biliare şi ale vezicii {urinare)* se găsesc pe *„partea laterală”* şi pe *„partea din spate”. Meridianele Ren {conducta de intrare)* şi *Du {cea de conducere)* sunt competente în definirea *meridianelor (de canale) bilaterale trei-trei Yin şi Yang* (ilustraţia nr. 2). Chiar mai mult, pe lângă meridianele (de conducte) Ren şi Du cele 12 perechi de meridian (canalul principal) se găsesc de-a lungul axei de simetrie în dreapta şi în stânga în două părţi simetrice. Astfel numărul total al liniilor meridiane este 26 (două linii de vas sangvin plus 12 perechi de canale centrale) în 14 meridiane. Din aceste ramuri pornesc mai multe meridiane *{Jing şi Mai,* canale principale şi conducte), acestea se numesc colaterali *{Luo).* Meridianele şi colateralii formează o reţea, numită sistem meridian şi colateral, sau numai sistem

5 Yin este noţiunea filozofiei, medicinii etc. chineze. Yin este elementul feminin sau negativ în natură.

6 Yang este noţiunea filozofiei, medicinii etc. chineze. Yang este elementul masculin sau pozitiv in natură. Opusul lui Yang este Yin.

7 Sanjiao este unul dintre cele şase organe cavitare in teoria medicinii chineze tradiţionale. este numit şi cel care dă energie triplă (gaura de trei viscere care cuprinde organele interne).

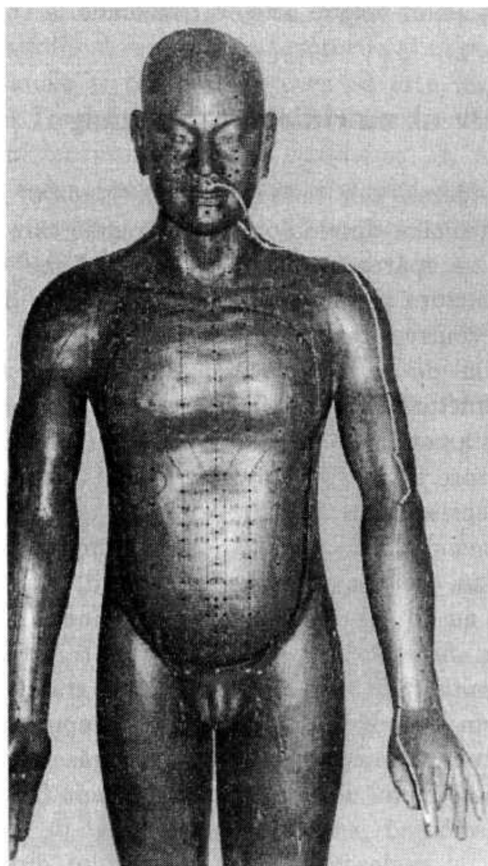


Ilustraţia nr. 2. Ramificarea celor 14 meridiane

În sistemul meridian circulă energia vitală (*Qi sau Chi*) şi sângele, pentru a asigura funcţionarea normală a tuturor sistemelor biologice ale corpului uman şi ale tuturor organelor. Toate cele 14 meridiane au un rol important în regularizarea şi verificarea corpului în întregime. Dintre cele 14 meridiane meridianul *Ren (canalul de intrare),* respectiv meridianul *I)u (canalul de conducere)* domină *meridianele Yin* şi *Yang* din tot corpul. Cele 12 perechi de meridiane (canale principale)

corpul în 12 părţi. Fiecare parte aparţine meridianului propriu, adică celor 12 perechi de meridiane aparţine fiecăruia câte un organ. Aceste 12 organe sunt: cele cinci organe interne *(inima, ficatul, plămânul, rinichiul şi splina),* cele trei organe cavitare *(stomacul, intestinul subţire, intestinul gros, vezica biliară, vezica urinară, Sanjiao)* şi *membrana pericardică.*

Trebuie să menţionăm faptul, că în medicina chineză tradiţională prezentarea părţilor corpului uman nu este întotdeauna identică cu anatomia modernă, totodată definiţia sângelui în medicina chineză tradiţională are un sens mai larg, ca cea din occident.



Ilustraţia nr. 3. Figură din bronz, făcută în 1027, (Dinastia Song), de Wang Wei-Yi pentru terapia de acupunctură şi moxibutie

Wei-Yi Wang (987-1067) era un medic renumit care se ocupa cu tratamente de acupunctură în timpul *Dinastiei Song de nord* (960-1127), şi care în 1027 a gravat meridianele prezentate în cartea intitulată *Canon of Internai Medicine* pe o statuie din bronz care reprezintă un corp uman. Această statuie a devenit primul model folosit în scopuri educaţionale, pentru cercetări ştiinţifice şi pentru tratament clinic în ştiinţa meridian de acupunctură (ilustraţia nr. 3). Acest model nu prezintă numai cele 14 meridiane gravate, dar şi cele 354 puncte de acupunctură care se găsesc pe meridiane. Timp de 1200-1500 ani, în perioada dintre *Era Statelor care se aflau în luptă* (475-221 î. d. Hr.) şi *Era Dinastiei Song de nord* medicii chinezi şi generaţiile următoare au păstrat cunoştinţele lor despre cele 14 meridiane.

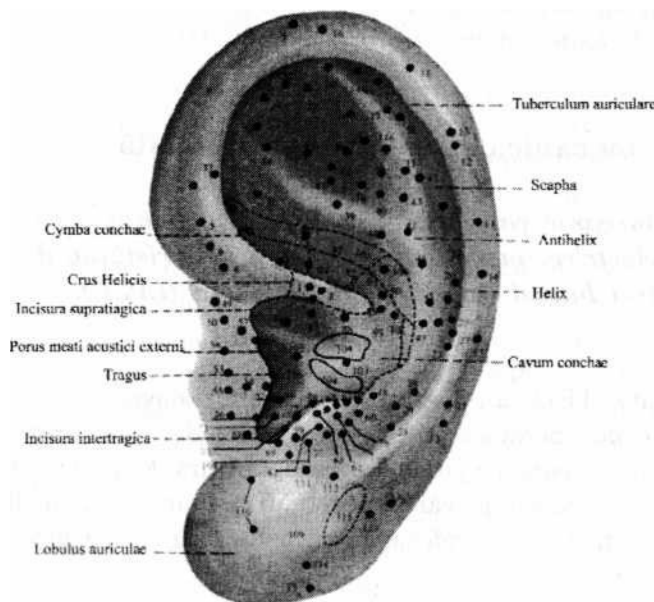
Efectul curativ al meridianului principal

Luând în considerare cele scrise în cartea *Canon of Internai Medicine* şi experienţele medicilor dinastiilor orice neregulă care apare pe oricare parte a corpului va apărea inevitabil şi în meridiane. Oamenii folosesc terapia de acupunctură şi moxibuştie pentru a calma durerea şi a trata bolile. Pentru a vindeca, tratamentul de acupunctură şi moxibuştia se face la punct(ele)ul de acupunctură de pe meridiane. De aceea teoriile terapiei de acupunctură şi de moxibuştie depind de funcţiile sistemului meridian. Cu tratamentul de acupunctură al punctului de acupunctură *Zusanli* (ST 36) care se găseşte pe gambă se pot calma durerile sau se poate trata dispepsia. Cu tratamentul de acupunctură al punctului de acupunctură *Neiguan* (PC 6) se pot diminua simptoamele bolnavilor de infarct şi care au probleme cu bătăile inimii, sau a simptoamelor persoanelor care au dureri de cap (de ex. în avion).

De ce poate fi tratată dispepsia prin tratarea punctului de acupunctură *Zusanli* (ST 36)? De ce poate fi tratat bolnavul care a suferit infarct prin tratamentul punctului de acupunctură *Neiguan* (PC 6). Punctul de acupunctură *Zusanli* (ST 36) se găseşte pe *meridianul de stomac,* în timp ce punctul de acupunctură *Neiguan* (PC 6) se găseşte pe *meridianul de membrană pericardică. meridianul de stomac* este direct legat de stomac, şi reglează funcţiile sistemului digestiv. Meridianul *Neiguan* (PC 6) *de membrană pericardică* parcurge linia de

cardiovascular. Fiecare punct de acupunctură este plasat pe un meridian. Stimularea unui punct de acupunctură va activa meridianul, unde se găseşte punctul. Meridianul activat întăreşte energia vitală (Qi) şi *sângele,* şi reglează funcţionarea organului potrivit sau a sistemului fiziologic pentru a învinge boala. Adică, rolul meridianelor este *de a pune în circulaţie sângele şi energia vitală (Qi), să echilibreze pe Yin şi pe Yang,* şi să obţină nivelul normal al funcţiilor hiper şi hipo ale corpului.

Efectul de vindecare al meridianelor poate fi folosit nu numai prin tratament de acupunctură sau de moxibusţie, dar şi prin tratament cu medicamente. Medicamentele se dizolvă în sistemul meridian prin energia vitală *(Qi)* şi *circulaţia sângelui.* Când medicamentul ajunge la meridian(ele)ul modificat cronic şi la ţesuturile şi organele legate de el, va activa meridianele şi poate regla ceea ce este important şi poate echilibra *Yin-ul* şi *Yang-ul* pentru a obţine vindecare. Acesta este efectul *„tratamentului cu medicamente prin meridiane”* în medicina chineză tradiţională. De aceea putem spune că sistemul meridian are putere asupra *„deciziei asupra chestiunii vitale şi moarte, respectiv în tratamentul mai multor boli de 100”.*



Punctele de acupunctură la ureche

Certificarea ştiinţifică a celor 14 meridiane de acupunctură

Teoriile de bază ale medicinii occidentale şi chineze diferă: medicina occidentală nu acceptă sistemul meridian, în timp ce medicina chineză tradiţională urmează exerciţii clinice cu succes bazate pe teoria meridian. Problema este dacă existenţa meridianelor poate fi dovedită prin cercetări ştiinţifice moderne. Elaborarea soluţiei în ceea ce priveşte această problemă se află în stadiul iniţial. Dar aceasta poate prezenta meridianele de acupunctură sub o înfăţişare nouă.

Sunt mai multe metode de a dovedi existenţa meridianelor. Cercetătorii din ţară şi din străinătate au efectuat mai multe experienţe. Grupul de cercetători al domnului profesor Zhu a folosit cele trei metode biofizice prezentate în cele ce urmează, pentru a dovedi existenţa obiectivă a meridianelor:

un test mecanic care măsoară hipersensibilitatea în timpul stimulării electrice, pentru a demonstra proprietăţile de percepere latente de-a lungul canalului de meridian (LPSC);

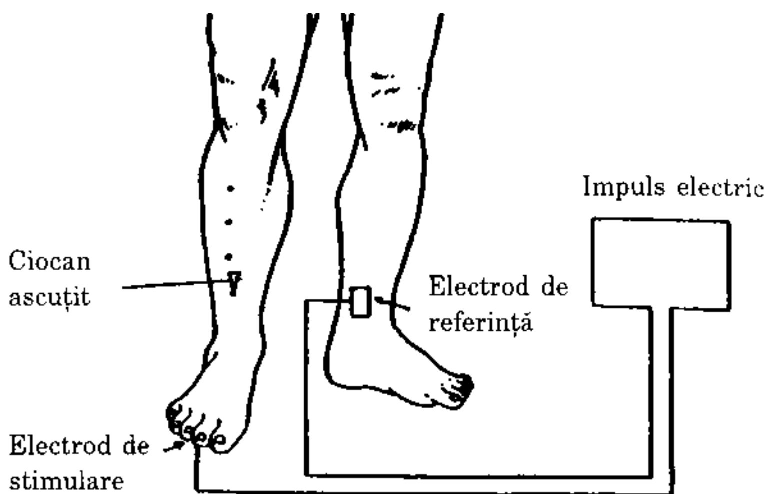
măsurarea de impedanţă electronică pentru a demonstra proprietăţile de impedanţă scăzută a meridianului (LIP);

un test spectral al sunetului pentru a demonstra particularităţile sunetului de bătaie intensivă a meridianului (HPS).

Metoda mecanică şi electrică combinată

Un test mecanic care măsoară hipersensibilitatea în timpul stimulării electrice, pentru a demonstra proprietăţile de percepere latente de-a lungul canalului de meridian (LPSC).

Existenţa obiectivă a meridianelor poate fi dovedită printr-o metodă combinată de mecanică şi electrică. Metoda este următoarea: un electrod mic se pune pe punctul de acupunctură *Jingxue* al meridianului clasic (care se găseşte pe vârful degetului de la mână sau de la picioare), un electrod mai mare (referinţă) se pune oriunde pe piciorul celălalt (ilustraţia nr. 4).



Ilustraţia nr. 4. Metoda combinată de mecanică şi electronică pentru a testa proprietăţile de percepere latente de-a lungul canalului de meridian (LPSC)

Îndată ce pulsaţia electrică este pornită cu ajutorul unui curent slab, subiectul (bolnavul) va simţi o amorţeală în punctul de acupunctură *Jingxue.* Apoi cu un ciocan ascuţit se bate uşor pielea de câteva ori de-a a lungul liniei perpendiculare cu meridianul clasic. îndată ce vârful ciocanului atinge un punct pe meridian, bolnavul va simţi amorţeală şi încordare în punctul atins, respectiv de la punctul de acupunctură *Jingxue* în sus şi în jos. Acesta este numit de *perceperea latentă de-a lungul canalului de meridian* (LPSC), care este una dintre particularităţile cele mai importante ale meridianului. Astfel am găsit unul dintre punctele hipersensibile ale liniei de bătaie uşoară. Dacă batem uşor celălalt nivel perpendicular cu meridian, găsim un alt punct hipersensibil. De aici rezultă faptul că seria punctelor hipersensibile poate fi cartografiată. Legând toate punctele hipersensibile găsim linia hipersensibilităţii, în armonie cu una dintre liniile de meridian de pe atlasul clasic.

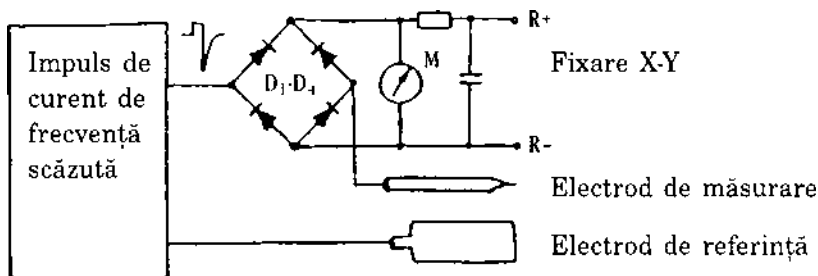
Cu alte cuvinte: prin combinaţia de stimulare electronică şi palpare uşoară se poate dovedi existenţa meridianului de la hipersensibilitate, sau de la perceperea latentă de-a lungul canalului de meridian (LPSC). Aceasta este prima metodă în ceea ce priveşte cartografierea existenţei meridianului în corpul uman, şi este valabil pentru 98% din populaţie.

Metoda electrică de bio-impedanţă

O *măsurare de impedanţă electronică pentru a demonstra proprietăţile de impedanţă scăzută a meridianului (LIP)*

Existenţa meridianului poate fi dovedită printr-o metodă de măsurare bio-impedanţă electronică. Grupul de cercetători al profesorului Zhu a putut cartografia meridianele cu ajutorul unui instrument care măsoară rezistenţa electronică cu impuls de curent de frecvenţă scăzută (ilustraţia nr. 5).

Metoda este următoarea: avem doi electrozi, unul este electrodul de măsurare şi celălalt este electrodul de referinţă. Electrodul de referinţă este ţinut în mână de către pacientul testat, iar electrodul de măsurare este ţinut de persoana care face testul - trecând de-a lungul liniei perpendiculare cu meridianul. La locul unde electrodul de măsurare se va încrucişa cu meridianul, acolo instrumentul va semnala o sinusoidală în caz de scădere bruscă a rezistenţei. Astfel putem găsi punctele cu rezistenţă scăzută. In cazul în care efectuăm mişcarea electrodului de măsurare pe nivele diferite perpendiculare cu meridianul, se poate schiţa o linie cu rezistenţă scăzută (LIP).[5] Această linie coincide cu atlasul meridian clasic şi este aproape identică cu linia hipersensibilităţii.



Ilustraţia nr. 5. O metodă de măsurare bio-impedanţă electronică pentru a testa particularităţile de impedanţă scăzută a meridianului (LIP)

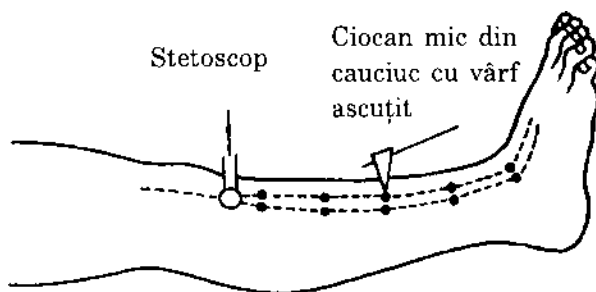
8 Trebuie să menţionăm faptul că în cazul măsurării de impedanţă în cazul pielii (capacitate de conductanţă/rezistenţă), dacă încordarea de excitaţie folosită este foarte ridicată atunci poate apărea un mecanism, de pătrundere dielectrică. Punctele de acupunctură/meridiane au o capacitate de conductanţă mai ridicată (adică impedanţă mai scăzută), DC- potenţial şi hipersensibilitate mai ridicat (a simţi pe piele o oscilaţie electrică) şi un efect asupra pielii mai intens. Dar există mai multe probleme la care încă nu se cunoaşte răspunsul şi se necesită cercetări mai ample.

Test acustic pentru a dovedi existenţa meridianelor

Un test spectral al sunetului pentru a demonstra particularităţile sunetului de bătaie intensivă a meridianului (HPS)

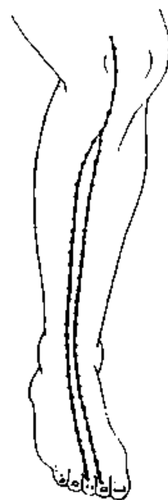
Existenţa reală a meridianelor poate fi dovedită prin instrumentele unei metode acustice. Liniile de meridian se pot găsi cu ajutorul unu stetoscop şi al unui ciocan mic din cauciuc cu vârf ascuţit. Metoda este următoarea: se bate uşor gamba cu ciocanul mic în direcţia perpendiculară cu meridianul clasic (ilustraţia nr. 6). Bătaia să fie foarte relaxată şi egală. Se pune stetoscopul aproape de linia bătăii şi se ascultă. Când ciocanul atinge linia de meridian, o să se audă un sunet mai intens. Acesta este sunetul de bătaie intensivă a meridianului (HPS). Dacă batem uşor şi alte nivele perpendiculare cu meridian, vom găsi linia ’ HPS. Linia coincide din nou cu meridianul din atlasul strămoşilor şi se armonizează perfect atât liniei de hipersensibilitate, cât şi liniei de rezistenţă scăzută.

Aceasta înseamnă că datorită celor trei metode prezentate mai sus găsim trei serii diferite de puncte, meridianul de experienţă. Aceste meridiane de experienţă nu sunt mai groase de 1 mm şi locul lor nu diferă de împrejurări, adică meridianele se găsesc în acelaşi loc de-a lungul întregii vieţi a omului. De aceea dacă găsim liniile de meridian o dată, ele pot fi folosite de mai multe ori. Experienţele noastre efectuate prin cele trei metode biofizice au avut un rezultat surprinzător. Cu ajutorul acestor metode s-a găsit o ramură de *meridian* a abdomenului la gambă. Nici un atlas meridian nu a prezentat acest lucru până acum.



Ilustraţia nr 6 Metodă acustică pentru a testa particularităţile sunetului de bătaie intensă a meridianului (HPS)

Referindu-ne la ilustraţia nr. 7, ramura se alătură meridianului principal la punctul care se găseşte cu aproximativ trei *csun*[9] sub genunchi. Acest punct este locul punctului *Zusanli* (ST 36) cunoscut ca punctul vieţii lungi. *Meridianul de abdomen* al părţii superioare a corpului omenesc se găseşte începând de la faţă până la sfârcurile sânilor apoi deodată îşi continuă drumul în zig-zag până la linia de mijloc a toracelui, şi direct în jos. Aceasta a fost arătată de experimente efectuate şi coincide cu atlasul strămoşilor (ilustraţia nr. 8). Chiar mai mult, celelalte trei meridiane ale toracelui *(meridianul splinei, rinichi şi Ren),* care au fost stabilite prin metodele noastre de experimentare, sunt identice cu liniile de pe *Figura de bronz* (ilustraţia nr. 9). încă mai este un mister cum au reuşit chinezii strămoşi să stabilească aceste meridiane atât de precis în urmă cu 1 - 2 mii de ani, cum au reuşit să vindece bolnavi cu ajutorul teoriei de meridian. Tratamentul meridian de acupunctură este fără îndoială una dintre primele invenţii şi descoperiri chineze.



Ilustraţia nr. 7 Meridianul de abdomen care se găseşte la gambă, comparând linia de meridian experimentală (linie continuă) cu cea

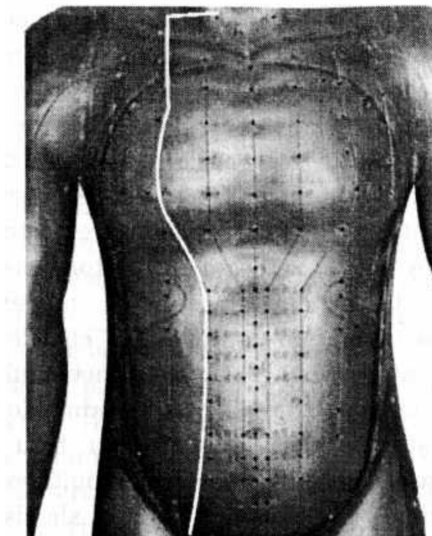
Cele trei metode biofizice dovedesc existenţa reală a celor 14 meridiane, astfel confirmând bazele ştiinţifice ale

9 Csun este o unitate de măsură de lungime specială a medicinii chineze şi este adeseori folosit în cadrul tratamentelor de acupunctură şi moxibusţie. In această carte csun este folosit pentru a determina punctele (de acupunctură), în mod tradiţional cu ajutorul degetului. Această este o metodă prin care punctele sunt determinate prin lungimea sau lăţimea degetului bolnavului:

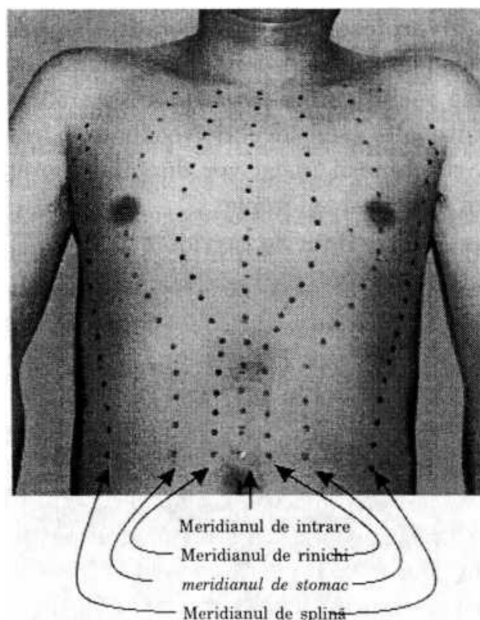
I. Măsurarea cu ajutorul degetului mijlociu: când degetul mic este îndoit, diferenţa

II. Măsurare cu ajutorul degetului mare: lăţimea între articulaţiile dintre falangele degetului mare este 1 csun;

III Măsurare cu ajutorul celor patru degete: când cele patru degete (degetul arătător, cel mijlociu inelar şi cel nuc) sunt strâns imul lângă altul, lăţimea este de 9 csun la fosa între



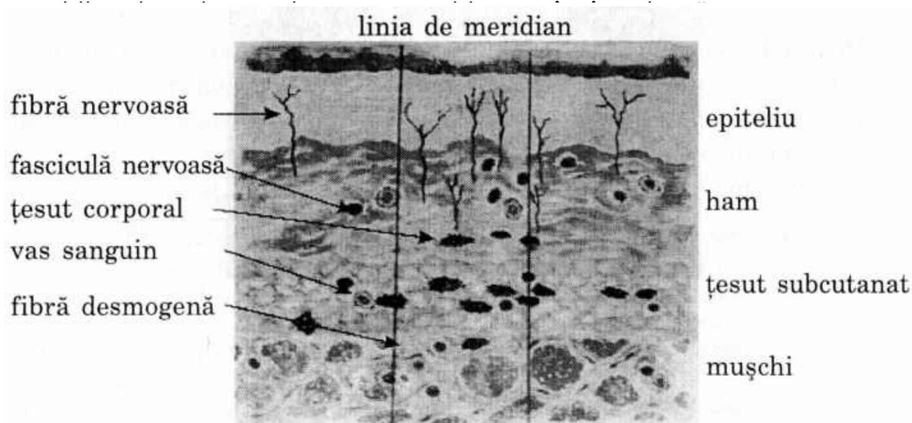
Ilustraţia nr. 8. Cele trei linii meridian de abdomen care se găsesc pe partea superioară a Figurii de bronz (verde)



Ilustraţia nr. 9. Liniile de meridian experimentale de pe torace (meridianele Ren, rinichi, stomac şi de splină)

Ilustraţia nr. 10 este un desen schiţat despre modelul morfologic al meridianului. Reiese că sub profilul transversal de 1 mm al meridianului se găseşte un strat cornos mai subţire, care are ca rezultat o impedanţă electrică mai scăzută, respectiv mai multe fibre nervoase, mai multe fascicule nervoase şi ţesuturi corporale mai dense, ceea ce poate avea legătura cu hipersensibilitatea. Şi fasciculul desmogen are o structură specială sub linie conform ilustraţiei nr. 10, care poate fi sursa sunetului de bătaie intensă. In ultimii zece ani cercetătorii mai multor instituţii din lume au folosit tehnologia cea mai modernă în domeniul electricităţii, al acusticii, al opticii, al chimiei radiologice, al termodinamicii, al atomicii, al electromagnetismului şi al chimiei, pentru a dovedi existenţa reală a meridianelor. Au reuşit să îmbogăţească cunoştinţele deja existente cu rezultate excepţionale, realizând o bază sigură pentru a efectua mai multe experimente în ceea ce priveşte mecanismele şi elementele de bază ale sistemului meridian. Este în plină desfăşurare un proiect important al cărui esenţă este circulaţia energiei vitale (*Qi*) şi a *sângelui* pe meridiane.

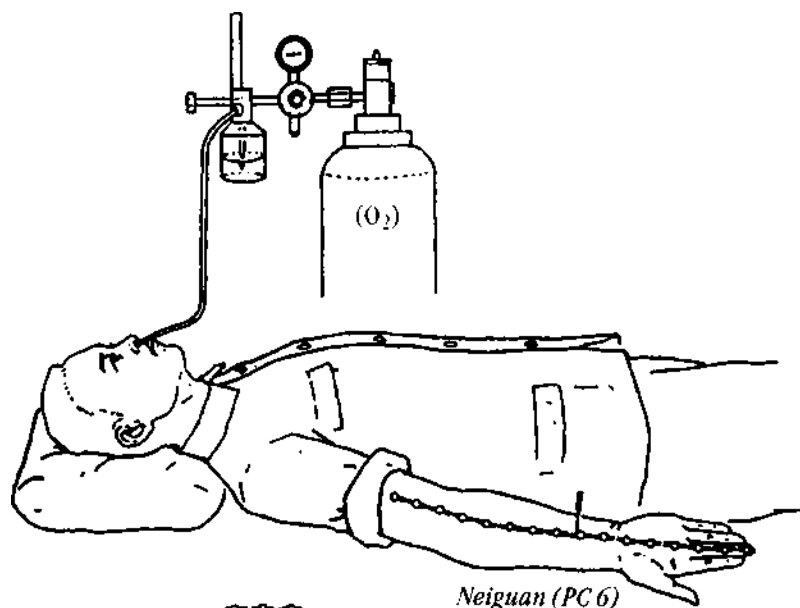
Profesorul Zhu încă îşi mai aminteşte de întâlnirea lui cu dr. Joseph Needham, renumitul profesor al Universităţii Cambrige din Regatele Unite (un expert academic foarte cunoscut în domeniul istoriei ştiinţei şi al tehnicii chineze vechi) care a avut loc în octombrie 1987 în Anglia, când primele cuvinte ale profesorului Needham adresate lui au fost: „Odată am prezis, că chinezii înşişi vor dezvălui secretul



Ilustraţia nr. 10. Desenul schiţat despre modelul morfologic al meridianului

Terapia meridian de acupunctură (EMAT)

Care este importanţa practică a existenţei reale a meridianelor? Răspunsul se găseşte în cartea intitulată *Canon of Internai Medicine,* scrisă în urmă cu 2000. Sistemul meridian are un rol important în *„decizia asupra chestiunii vitale şi moarte, respectiv în tratamentul mai mult de o sută de boli”.* În primul rând în *„decizia asupra chestiunii vitale şi moarte”* se vede că sistemul meridian verifică funcţionarea corpului în totalitate. Dacă am învăţa cum să antrenăm şi să menţinem sănătoase meridianele noastre, am putea lucra mai eficient, am avea o viaţă mai sănătoasă şi mai lungă. Vom vorbi despre acest lucru mai detaliat în următoarele. În al doilea rând în *„tratamentul mai mult de o sută de boli”.* Dintre numeroasele invenţii şi descoperiri ale medicinii chineze tradiţionale terapiile de acupunctură şi de moxibusţie sunt probabil cele mai importante şi unice. Sunt folosite pentru prevenirea şi tratarea diferitelor boli, în ginecologie, oftalmologie, otologie etc. Terapia de acupunctură este folosită în prezent bazându-se pe dovedirea existenţei reale a meridianului în cazul punctelor de acupunctură care se găsesc pe meridianul cu o lăţime de 1 mm. Această nouă terapie de acupunctură este cunoscută sub denumirea *terapia meridian experimentală de acupunctură (EMAT).* Intr-un cuvânt, linia de meridian măsurată experimental ajută la tratarea diferitelor boli şi ajută la menţinerea sănătăţii. În cele ce urmează o să vă prezentăm terapia meridian experimentală de acupunctură (EMAT), pentru a ilustra efectul meridianelor (ilustraţia nr. 11). Profesorul Jin-Kai Hao, conducătorul *Instituţiei de Acupunctură şi Moxibusţie* Yan’an care se găseşte în provincia Shaanxi a folosit EMAT în tratarea a mai mult de 100 pacienţi cu prosopoplegie parţială. Aceşti bolnavi nu-şi puteau deschide gura şi faţa lor era asimetrică. Primul pas în tratamentul nostru este determinarea meridianului cu o lăţime de 1 mm, apoi folosirea tratamentului de acupunctură pe oricare punct al liniei de meridian, de ex. pe punctul *Zusanli* (ST 36). Tratamentul de acupunctură se face o dată pe zi. Un mic ac de acupunctură poate să facă minuni cu EMAT. Din acest exemplu rezultă că sunt asemănări şi diferenţe între EMAT şi terapia de acupunctură tradiţională. In ambele cazuri se folosesc punctele de-a lungul meridianului, dar EMAT foloseşte acupunctura cu un singur ac la oricare punct al meridianului bun cu o lăţime de 1 mm (nu trebuie să fie un acupunct clasic).



Meridian experimental cu
o lăţime de 1 mm *Ilustraţia nr. 11. Terapia meridian experimentală de acupunctură*
(EMAT)

Un alt exemplu este profesorul Jing-Run *Chen*[10]*,* un matematician foarte cunoscut şi proeminent, care are boala Parkinson din 1984. Nu a putut avea grijă de sine. Prima dată profesorul Chen a folosit medicamente din Occident, starea lui s-a îmbunătăţit, dar tot nu a putut lucra. Boala Parkinson a fost considerată mai mulţi ani de eminenţii medicinii occidentale, o boală incurabilă.

Profesorul Chen a auzit de terapia meridian experimentală de acupunctură (EMAT) în toamna anului 1988 la o conferinţă şi a cerut să o încerce la el. In ceea ce priveşte acest caz profesorul Zhu a lucrat împreună cu profesorul Jin-Kai Hao, iar tratamentul a avut rezultate minunate.

10 Profesorul Chen, Jin-Run este cunoscut pentru teoria Chen creată de el: oricare număr par destul de mare poate fi dat ca suma unui număr prim sau a maximum două numere primi.

După primul tratament EMAT, numai după un tratament de 30 de minute, profesorul Chen a fost surprins de faptul că a putut coborî scările cu ajutorul soţiei şi să-l conducă pe medic, a reuşit să stea jos şi să se culce fără ajutor, acestea sunt lucruri, pe care nu le-a putut face până atunci. După o săptămână, adică după trei tratamente, deja a reuşit să coboare scările singur şi să-l întâmpine pe profesorul Hao. După un tratament de o lună, respectiv cu ajutorul exerciţiilor de meridian „3-1-2” a fost din nou satisfăcut şi s-a întors la locul de muncă pe care l-a avut anterior.

Esenţa EMAT-lui este folosirea acului de acupunctură pe punctul care se găseşte pe linia de meridian. Cu alte cuvinte: cheia EMAT se găseşte în determinarea liniilor experimentale de meridian cu o lăţime de 1 mm. Aceasta este aceeaşi cu principiul medicinii chineze tradiţionale, cu *„este mai bine să te retragi de la acupunct, decât de la linia de (meridian)”* în terapia de acupunctură şi de moxibusţie clasică. Când este determinat meridianul experimental cu o lăţime de 1 mm, tratamentul efectuat pe punctul care se află pe linie de fapt va stimula şi va activa pe meridian. Astfel EMAT va creşte efectul de vindecare în cazul unor boli, care au fost considerate incurabile. Conform celor de mai sus nu numai terapia de acupunctură, dar şi medicina chineză tradiţională şi tratamentul cu plante medicinale au la bază teoria de meridian.

Determinarea ştiinţifică a meridianelor şi dovedirea lor nu numai că poate creşte efectul de vindecare al tratamentului de acupunctură şi de moxibusţie, dar poate dezvolta şi da avânt medicinii chineze

中國針灸
最佳時間治療學

Exerciţii de meridian în cadrul gimnasticii şi exerciţiul Qigong

În afară de terapia de acupunctură unde se mai folosesc meridianele? Meridianele nu au efecte numai în terapia de acupunctură dar îmbunătăţesc şi calitatea vieţii de fiecare zi. La începutul cărţii v-am prezentat programul de exerciţii de meridian „3-1-2”, o metodă pentru menţinerea sănătăţii oamenilor şi pentru viaţa lungă. Programul „3-1-2” se bazează pe teoria de meridian. Acest program însumează experienţele seculare obţinute de omenire în menţinerea vieţii lungi şi a sănătăţii.

Cei mai mulţi ştiu că gimnastica este foarte importantă pentru menţinerea sănătăţii şi pentru a avea o viaţă lungă. Este adevărat că *„viaţa ţine de gimnastică şi de exerciţii fizice*”. Gimnastica ajută la funcţionarea metabolismului, îmbunătăţeşte menţinerea stării de sănătate, îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, pune în mişcare sistemul nervos, muşchii şi previne bolile. Oamenii care fac exerciţii fizice sau sport au numărul pulsurilor mai mic. De aceea miocardul lor are mai mult timp pentru a se odihni. Conform unei statistici durata vitală medie a acestor oameni este mai lungă cu 7,2 ani. Inima lor poate ajunge să pompeze 80-100 ml, în timp ce în cazul celorlalţi aceasta este de numai 60-70 ml pe bătaie de inimă. Noi credem că acest lucru se datorează meridianelor, deoarece gimnastica prin cale mecanică şi termică întotdeauna activează sistemul meridian (ilustraţia nr. 2). În consecinţă plimbarea, alergarea, dansul, aerobicul, gimnastica ritmică, jocurile cu mingea şi artele marţiale chineze *Gongfu, Wushu*[11]*, Taijiquan* (sau *Tai Chi,* o formă a boxului din umbră chinez tradiţional)[72], *Qigong* sau orice alt exerciţiu fizic poate activa meridianelor oamenilor. Meridianele activate în schimb reglează organele de importanţă vitală şi „întreţin” sufletul, menţin sănătatea corpului.

Putem mişca sau antrena meridianele noastre fără exerciţii fizice intense? Răspunsul este: da. Una dintre aceste metode este *Qigong.* Sunt foarte puţine mişcări legate de *Qigong. Qigong* antrenează în primul rând mintea, pornind de la creier antrenează toate cele 14 meridiane (prin gândire sau alte activităţi mintale). Mai multe stiluri ale Qigong necesită respiraţie cu ajutorul abdomenului din partea persoanei care efectuează exerciţiul, folosind tehnica de respiraţie adâncă. Cu ajutorul respiraţiei adânci expirăm bioxidul de' carbon

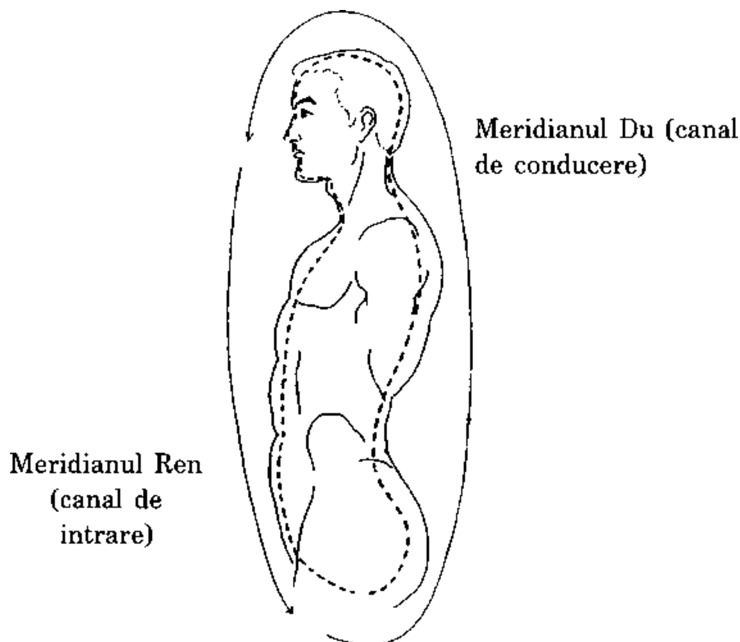
Conform experimentelor scrise legate de numele fostului preşedinte al Academiei Ştiinţifice Chineze Mo-Rou Guo *{MoHo)* (1892-1978) se găsesc note despre Qigong în textul *jinwen* (textele chineze cele mai vechi), note pe vase de sacrificiu chineze din sec. al XI î. Hr. Qigong este parte integrantă a moştenirii culturale chineze strămoşeşti, care - datorită importanţei sale - a fost păstrată până în zilele noastre.

Teoria *Qigong* pune accent pe *„reglarea corpului (sau regenerarea lui), reglarea minţii, respectiv pe reglarea respiraţiei*". *„Reglarea corpului*" şi *„reglarea respiraţiei*" sunt considerate căi către „reglarea minţii". Toate cele trei metode de reglare / de regenerare au la bază regenerarea meridianelor, şi au scopul să obţină exerciţiului Qigong, de ex. minte sănătoasă în corp sănătos. în cazul exerciţiului Qigong persoana care face exerciţiul în primul rând trebuie să se aşeze cât se poate de confortabil, să se simtă comod atât din punct de vedere fizic cât si spiritual, apoi cu ajutorul tehnicii de respiraţie adâncă trebuie să aibă o stare conştiinţă liniştită. Tehnica de respiraţie adâncă întăreşte energia vitală de pe meridiane, care ajunge la homeostaza diferitelor domenii de funcţionare ale creierului, relaxând corpul şi creierul. Aceste teorii au fost deja descrise în cartea intitulată *Codex de medicină internă*: *Qigong* „te face indiferent faţă de renume sau beneficiu, menţine în stare bună toate organele vitale si energia vitală, controlează conştiinţa, vindecă bolile şi menţine sănătatea."

11 Wushu: sau artele marţiale, efectuat de chinezi de mii de ani ca exerciţiu fizic şi ca autoapărare, şi în prezent încă mai este foarte popular atât în oraşe cât şi în sate. In perioada dinastiei Zhou (1066-221 î. Hr.) Wushu şi tragerea cu arcul se numărau între sporturile chineze tradiţionale. Despre acest sport chinez special se spunea că întăreşte constituţia, voinţa şi învaţă lupta. Wushu poate fi divizat în patru grupuri: box chinez cu mână goală, scrimă, box între două persoane şi exerciţii în grup. Aceste patru categorii au mai multe tipuri.

12 Taijiquan: sau Tai Chi, are originea în era Ming târzie sau era Qing timpurie (secolul XII.). Deoarece stilul acesta de box era format din opt gesturi de bază şi cinci mişcări ale corpului, denumirea lui a fost „Forma treisprezece". La sfârşitul secolului al XVIII-lea Wang, Zong-Yue, renumit maestru de arte marţiale a făcut descrierea regulată a acestui stil de luptă, adăugat filozofiei chineze clasice yin şi yang şi denumit formal Taijiquan. Deoarece Taijiquan a fost modificat de mai multe ori, punând accentul pe sănătate şi valorile de vindecare şi au fost scoase mai multe mişcări de luptă, în prezent mişcările sunt mai calme, mai simple şi mai elegante, prin exerciţii, care pot fi efectuate de oameni de orice vârstă sau stare fizică. Taijiquan are cinci stiluri principale, dintre care cel mai cunoscut şi practicat - este şcoala Yang - (Cheng-Fu, 1883-1936).

Exerciţiul *Qigong*, cum ar fi *„Xiao Zhou Tian”*[13] *(circumferinţa mică a Raiului*), *„Da Zhou Tian*” *(circumferinţa mare a Raiului),* realizează reflectarea celor 14 meridiane ("umbrele”) în creier prin activităţi intelectuale (gândire, imaginaţie) şi toate cele 14 meridiane sunt legate prin tehnica de respiraţie (ilustraţia nr. 121. De aceea sunt persoane care pot menţine funcţionarea sistemului fiziologic şi a organelor interne în stare excelentă, devenind astfel mai sănătoşi şi mai energetici atât în corp, cât şi în suflet.



Ilustraţia nr. 12. Circumferinţa mică a Raiului în cazul exerciţiului Qigong, (Xiao Zhou Tian): în faţă Meridianul Ren (canal de intrare) şi în spate Meridianul Du (canal de conducere)

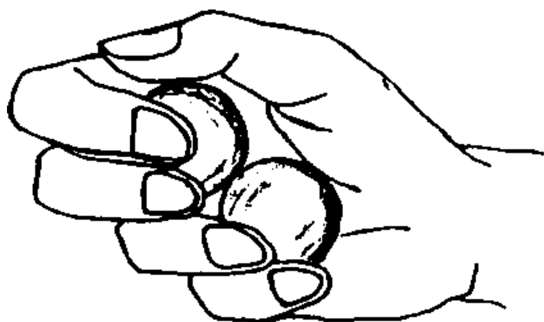
13 Xiao Zhou Tian şi Da Zhou Tian în cadrul exerciţiului Qigong sunt tehnicile de circulaţie ale energiei vitale (Qi) în „Circumferinţa Raiului", care ajută energia vitală (Qi) să treacă prin meridiane. Xiao Zhou Tian conduce energia vitală continuu în circumferinţa mică a Raiului de-a lungul celor două canale de meridian, adică în jos de Dantian care se găsește pe abdomen pe meridianul (de canal) Ren şi prin meridianul (de canal) Du se duce înapoi la Dantian, formând un cerc. Da Zhou Tian este acelaşi lucru, dar se întâmplă pe Circumferinţa mare a Raiului de-a lungul celor 12 meridiane (canale). In cadrul exerciţiului Qigong Xiao Zhou Tian este foarte des folosit, în timp ce despre Da Zhou Tian se vorbeşte rar.

Medicul Shi-Zhen care trăia în perioada *dinastiei Mmg* (1518-1593), în cărţile intitulate *Compendium of Materia şi Study of Eight Odd Meridians* scrie că *traseul meridian (prin care circulă energia vitală) a fost recunoscut numai de persoana care a făcut exerciţiul Qigong.* Acest fenomen este similar cu „supraconductivitatea” cunoscută în domeniul fizicii, această stare de supraconductivitate apare numai în caz de temperatură foarte scăzută. Limita la oricare punct al meridianului este semnalată prin mai multe feluri. Exerciţiul *Qigong* făcut bine poate să treacă orice limită şi face posibil ca meridianele să devină trasee deschise, ca energia vitală (*Qi*) şi *sângele* să circule eficient (pe meridiane), astfel ajutându-1 pe bolnav să se vindece şi ajută la procesul de vindecare şi regenerare proprie a corpului. Şi acest lucru accentuează importanţa exerciţiului meridian, adică exerciţiul Qigong se face pe "meridianul bolnavului. În cazul exerciţiului *Qigong* sunt folosite patru poziţii: *întindere, şedere, stat şi plimbare,* dar de fapt există trei tehnici principale *„liniştirea minţii”, „concentrarea atenţiei”* şi *„stăpânirea respiraţiei”.* Respiraţia cu ajutorul abdomenului, adică respiraţia prin mişcarea diafragmei şi a muşchilor abdominali, este esenţa celor mai multe exerciţii Qigong; de exemplu *„Neiyang-gong”-\A (tehnica de refacere internă)* dezvoltată de maestrul din Tangsan (China de nord) renumit Gui-Zhen Liu. El a fost cel care a recomandat stăpânirea conştientă a respiraţiei efectuate prin mişcarea diafragmei şi a muşchilor abdominali în timpul respiraţiei adânce. Mişcările abdominale largi conduc la activizarea celor nouă linii meridiane (*meridianul principal Ren„* respectiv meridianele de *rinichi stâng şi drept, stomac, splină, ficat)* trecând prin cavitatea abdominală (ilustraţia nr. 12). Acesta poate îmbunătăţi funcţiile viscerale, circulaţia energiei vitale *(Qi),* respectiv circulaţia sângelui în corp. Mai mulţi maeştrii *Qigong* au arătat fără rezerve că prin instrumentele exerciţiului *Qigong* energia vitală (Qi) trece prin tot corpul prin meridiane, având ca rezultat un corp puternic şi sănătos. Cu alte cuvinte: sunt de acord în ceea ce priveşte faptul că esenţa de bază a exerciţiului Qigong se găseşte în exerciţiile de meridian.

Unul dintre dispozitive numit *„bile de exerciţiu sănătate”,* folosit la exerciţii fizice este foarte popular în zilele noastre. Această bilă are un trecut de 1000 de ani în China. In cazul exerciţiului cele două bile se pun în palmă, cele cinci degete se îndoiesc şi se întind, astfel ca

Exerciţiul poate fi făcut şi cu ambele mâini în aceeaşi timp sau pe rând şi cei mai pricepuţi, pot folosi trei, patru sau mai multe bile în acelaşi timp pentru a face diferite figuri. Dacă exerciţiul se face bine cele cinci degete pot stimula diferite puncte de acupunctură de pe mână şi şase meridiane, îmbunătăţind circulaţia sângelui, respectiv funcţionarea muşchilor şi a organelor interne. Acest exerciţiu cu bile poate ajuta sistemul nervos_§i_creierul, poate intensifica capacitatea de memorie şi poate ajuta la supravieţuirea oboselii intelectuale. Bilele sunt folosite şi pentru prevenirea amorţelii şi tremurării mâinii, respectiv pentru vindecare bolilor care apar cu înaintarea vârstei cum ar fi hipertensiunea, monoplegia (paralizie unei părţi). Deci bilele de exerciţiu de sănătate sunt foarte bune instrumente folosite în antrenarea meridianelor.

Bazându-se pe înţelegerea esenţei diferitelor exerciţii fizice şi a exerciţiului *Qigong* şi fiind condus de „ideea de meridian”, vă putem spune anticipat că oricine poate face programul de exerciţii meridian „3-1-2” sau alte exerciţii fizice cu *Qigong* pentru a obţine efecte mai



Ilustraţia nr. 13. „Bile de exerciţiu sănătate” pentru a impulsiona meridianele din mâini

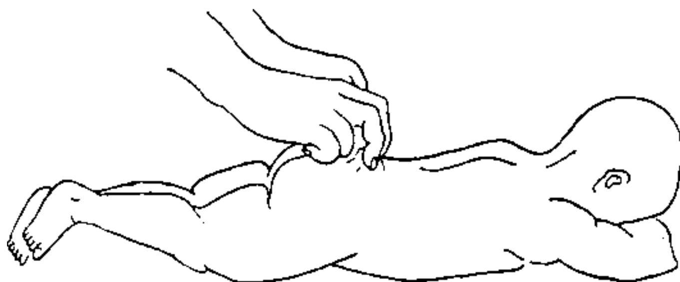
Exerciţii de meridian în medicina populară şi în sfera activităţilor de fiecare zi

În China se găsesc mai multe feluri ale medicinii populare. Cele mai multe au fost folosite de-a lungul mai multor generaţii pentru a vindeca diferite boli şi au avut un rol important în formarea culturii sanitare chineze, de aceea sunt numite medicină populară tradiţională. Un alt factor interesant al culturii sanitare chineze este introducerea teoriei de menţinere a sănătăţii şi a vieţii lungi în activităţile de fiecare zi a oamenilor. Situaţia este similară în mai multe ţări din Orientul îndepărtat. Oamenii au beneficii, de exemplu japonezii deţin recordul mondial în ceea ce priveşte vârsta cea înaintată.

În primul rând am examinat diferite feluri ale medicinii populare şi am descoperit că de fapt fiecare are la bază teoria de meridian. Masajul, acupunctura, acupresura şi fizioterapia au fost folosite în mod larg pentru a trata mai multe boli şi a menţine sănătatea. Aceste tratamente au avut la bază acelaşi principiu, adică activarea sistemului meridian prin stimulaţii mecanice sau / şi termice, cum ar fi frecarea, apăsarea, înţeparea etc. Apoi meridianele activate regularizează organul adecvat / de legătură pentru a obţine vindecare. De exemplu durerea care apare la membrii sau organe poate fi calmată prin masajul punctului de acupunctură sau al meridianelor adecvate. Efectul de anestezie care apare în urma masajului acupunctului de pe meridian poate fi destul, pentru a face o operaţie aşa-numită *„cu anestezie prin masaj*". în China de nord dispepsia în cazul copiilor a fost tratată prin masarea muşchilor de-a lungul coloanei vertebrale (ilustraţia nr. 14). Efectul curativ al acestei metode la copii a fost folosit şi în caz de febră sau şoc, respectiv în cazul oamenilor în vârstă a fost folosit pentru a trata anomaliile ginecologice sau insomnia. Sunt mai multe metode curative populare, de ex. terapia de aşezare a catgutului[74], terapie de scărpinare[75], terapia de ciupire[75], terapie de ventuză[77], folosirea plasturilor

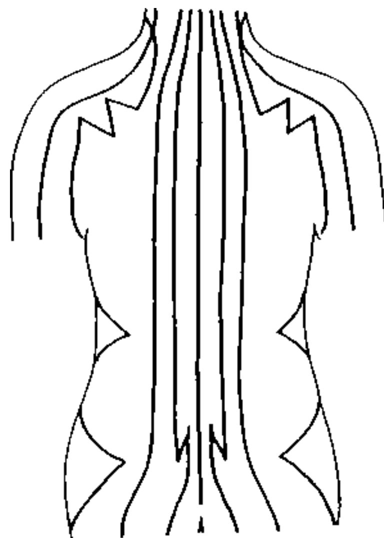
14 Terapia de aşezare catgut: se pune o bucată de catgut pe un punct ales pentru a o stimulare întinsă

15 Terapie de scărpinare: scărpinarea gâtului, a toracelui sau a spatelui pacientului cu o monedă sau altceva. care este impregnată cu apă, ulei vegetal sau alcool pentru a trata enterogastrita acută.



Ilustraţia nr. 14. Masajul muşchilor de-a lungul coloanei vertebrale

părţi ale corpului, în special la spate prin masajul muşchilor care se găsesc de-a lungul coloanei vertebrale (ilustraţia nr. 15) prin stimulare mecanică, termică sau stimulări chimice. Mai multe terapii sunt foarte răspândite atât la noi cât şi în străinătate, de ex. o injecţie cu o porţie mică de vitamine sau cu alte medicamente la acupunct, terapie de masaj, masajul picioarelor (de ex. masajul tălpii, al părţii de sus a labei şi al degetelor de la picioare), terapia de „*homeostază meridian*”, stimularea transcutan electronică (prin piele) (TCS). Aceste tratamente sunt de fapt variaţiile terapiei meridiane. Adică *de*
mecanismul şi esenţa acestor trata-mente populare (sau „alternative”) au la bază teoria de meridian fără excepţie.



Ilustraţia nr. 15. Liniile meridian ale spatelui

16 Terapia de ciupire: ciupirea repetată a gâtului sau a braţului pacientului până când apare hiperemie, pentru tratarea insolaţiei sau a anghinei.

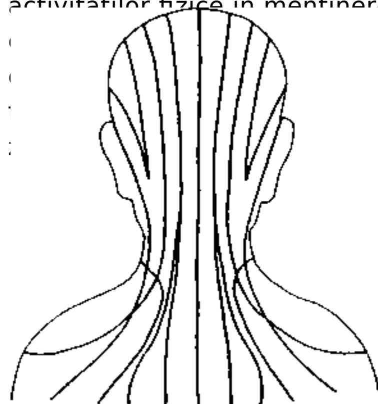
17 Terapia de ventuză: se poate folosi o ventuză, în care presiunea atmosferică este mai scăzută decât în mediul ei, şi anume prin încălzirea interiorului (de ex. ardere hârtie); apoi se pune ventuza pe suprafaţa corpului. Căldura şi stimulările mecanice pot activa meridianele la locul unde este pusă ventuza. Această terapie este deseori combinată cu tratamentul de acupunctură.

18 Terapia de împunsătură de ac: împungerea degetelor sau a altor părţi ale corpului

Din păcate oamenii încă nu şi-au dat seama de acest lucru. Dovedirea ştiinţifică şi definirea meridianelor poate de asemenea influenţa şi îmbogăţi medicina populară. în programul de meridian „3-1-2” bazat pe
teoria de meridian se găsesc mai multe experienţe ale medicinii populare istorice şi se obţine un beneficiu din efectul tratamentelor practice.

Nu numai tratamentul de acupunctură şi moxibusţia, sau alte terapii
populare, dar mai multe activităţi şi exerciţii zilnice sunt formele „alternative” şi „sub-conştiente” (inconştiente) tipice alte terapiei de meridian. Acestea activează meridianele inconştient şi au efect asupra
sănătăţii noastre.

Activitatea fizică, de exemplu munca casnică intensă este unul dintre
felurile mişcării fizice sau al exerciţiului fizic. Am vorbit despre rolul activităţilor fizice în menţinerea sănătăţii şi despre „scopurile”



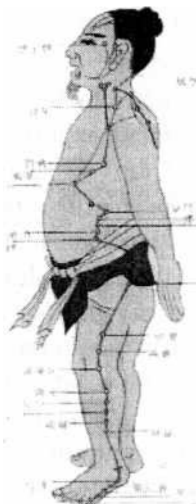
...lul anterior. în acest capitol vom vorbi ...ntre activităţile generale ale vieţii de ...

...tănă dimineaţa (în limba chineză „îşi piaptănă capul”), sub-conştient îşi antrenează meridianele, deoarece toate
meridianele Yang trec prin cap (ilustraţia nr. 16). Mai multe experimente ştiinţifice dovedesc importanţa „pieptănării părului / a capului” zilnice. Profesorul Zhu când se afla în vizită în Norvegia în noiembrie 1992 a vizitat un laborator de neurologie, unde Zhi-Gui Qiao Ph.d a făcut experimente de mai mulţi ani. Dr. Qiao a făcut măsurări în ceea ce priveşte impedanţa, răspunsurile electrodermale şi circulaţia sângelui în pielea omului, care in vivo pot semnala

Ilustraţia nr. 16. Liniile de meridian ale capului

Şi spălarea feţei sau a părului face parte dintre exerciţiile de meridian. Dacă cineva îşi masează faţa zilnic cu ambele mâini, aceasta este aşa numita „spălare uscată (frecare)”, nu numai că obţine efecte de înfrumuseţare pozitive, dar ajută şi în menţinerea stării de sănătate. Deoarece mai multe meridiane trec prin faţă şi de acolo prin tot corpul, acestea pot fi activate prin stimulări mecanice sau termice prin spălare uscată. Tot de aceea şi spălarea picioarelor sau duşul pot fi considerate exerciţii de meridian, deoarece aceste exerciţii fizice şi apa caldă stimulează meridianele de pe tot corp.

Profesorul a purtat discuţii importante cu domnul Li-Fu Chen, când în vara anului 1992 s-a dus în vizită în *Taiwan* şi a ţinut prezentări. Domnul Chen era un politician renumit, în prezent este pensionat şi îl interesează foarte mult medicina chineză tradiţională. A împărtăşit cu profesorul Zhu experienţele personale legate de *„shower-massage way to good health*” (sănătate bună datorită masajului prin duş). Pentru a-şi activa meridianele a făcut un duş cu apă caldă de 20 de minute în fiecare dimineaţă şi şi-a masat corpul (meridianele) de la cap până la talpă cu ambele mâini în timpul duşului. Deoarece a făcut acest exerciţiu de meridian conştient, cu multă pricepere, a obţinut beneficii: domnul Chen avea 93 de ani în 1992, iar sănătatea lui era mult mai bună decât a unui alt om de vârsta lui. Aceste exemple ne demonstrează că oricine poate îmbina exerciţiile de meridian cu activităţile de fiecare zi, adică oricine poate afla de funcţionarea



Metoda practică a programului meridian „3-1-2”

Până acum v-am prezentat mai multe metode care ajută la menţinerea stării de sănătate, cum ar fi tratamentul de acupunctură, masajul, tratamentul de presopunctură, activităţile de fiecare zi (pieptănarea, duşul), exerciţiul fizic şi Qigong. Prin activităţile menţionate am antrenat sau activat meridianele. Adică aceste metode în ciuda tuturor formelor variabile aparent au aceeaşi bază cu meridianele. Sănătatea oamenilor beneficiază de exerciţiile de meridian. Toate meridianele strămoşeşti (clasice) de acupunctură au fost controlate şi măsurate cu ajutorul ştiinţelor şi tehnologiilor moderne, deci sistemul meridian a fost dovedit ştiinţific. Şi totuşi de ce nu putem dezvolta o metodă care poate fi folosită bine, o metodă practică, eficientă şi sigură a exerciţiilor meridiane prin instrucţiunile teoriei de meridian? Acesta este scopul iniţial al programului de exerciţii meridian „3-1-2”, adică teoria îşi are sursa în practică, astfel trebuie să ajute în practică.

În următoarele vă prezentăm cunoştinţele de bază şi metodele de practică ale programului de exerciţiu meridian (de acupunctură) „3-1-2” bazate pe principiile meridianului, vă arătăm punctele principale şi vă dăm explicaţii detaliate. Programul despre care este vorba poate fi uşor învăţat şi poate fi făcut continuu. De aceea antrenarea meridianului poate fi conştientă şi metodică şi poate aduce rezultatele care ajută în menţinerea sănătăţii şi a vieţii lungi.

7.1 Sensul prescurtării „3-1-2”

Ce este sensul prescurtării „3-1-2”?

Sensul prescurtării „3-1-2” este masajul celor **trei** acupuncte (tratament de presopunctură): *Hegu* (LI 4), *Neiguan* (PC 6) şi *Zusanli* (ST 36). Exerciţiul se face de două ori pe zi pentru câte cinci minte. Nu are nici o importanţă dacă se foloseşte mâna dreaptă sau stângă. Masajul nu are efect până când cineva nu simte amorţeală, încordare şi nu simte durere pe acupunct. Câteodată circulă o energie (*Qi*, energie vitală) similară electricităţii de la acupunct într-o direcţie. Aceasta se numeşte în medicina de acupunctură *„De Qi” [provocarea sentimentului dorit).* Frecvenţa de masaj este aproximativ 30 pe minut.

Prescurtarea „1” înseamnă că se face **un** exerciţiu *Qigong* simplu, respiraţia cu abdomen. *Qigong* este cunoscută şi ca tehnica de medicină cu respiraţiei adâncă.

Respiraţia cu abdomen se face zilnic de două ori, de exemplu dimineaţa şi seara, cam cinci minute o dată.

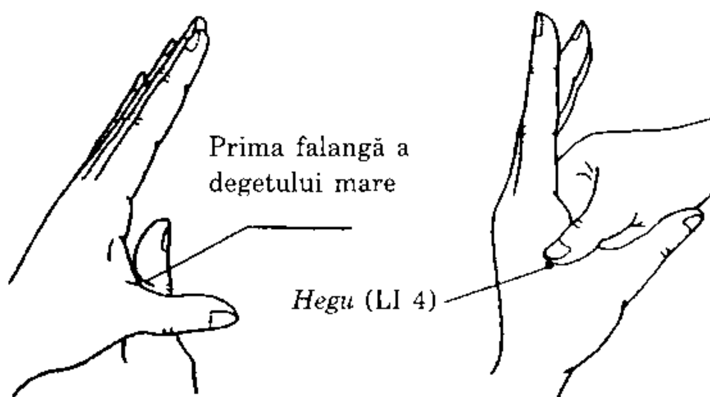
Prescurtarea „2” înseamnă că exerciţiul fizic se face în mod conştient, folosind în primul rând cele **două** picioare cel puţin cinci minute pe zi. Putem alege exerciţiul nostru fizic favorit.

Pe scurt, dacă în afară de activităţile zilnice de exerciţii meridiane inconştient făcute, facem aceste trei tipuri de exerciţii meridiane conştient, planificat pentru a activa sistemul meridian, oricine poate fi sănătos şi plin de energie, prevenind şi vindecând bolile, respectiv poate avea o viaţă lungă şi fericită.

7.2 Masajul celor trei puncte de acupunctură („3”)

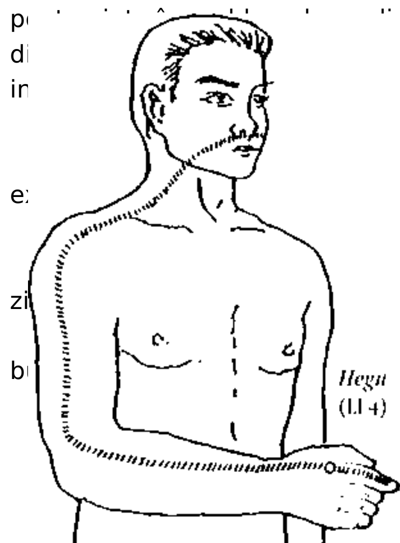
I. Masajul acupunctului Hegu (LI 4)

Hegu (LI 4) este un acupunct foarte important pe meridianul *intestinului gros Mână-Yangming.* Acest punct se găseşte pe dosul mâinii între primul şi al doilea os metacarp şi în centrul laturii de radius a metacarpului al doilea, pe marginea muşchilor între oase. Punctul poate fi determinat după cum urmează: să punem prima falangă a degetului mare pe muşchiul aductor al degetului mare de la cealaltă mână, suprafaţa atinsă de vârful degetului mare (la cealaltă mână) este punctul *Hegu* (LI 4) (ilustraţia nr. 17.).



Ilustraţia nr. 17. Determinarea locului acupunctului Hegu (LI 4)

Care sunt efectele punctului *Hegu* (LI 4)? Conform teoriei de meridian descrise în *Codexul de medicină internă* şi experienţelor acumulate în mai mult de 2000 de ani, prin masarea punctului *Hegu* (LI 4) se poate calma durerea, sau se pot chiar vindeca bolile legate de ţesuturi, organe şi sistemul biologic, prin care trece *meridianul intestinului gros.* Atlasul clasic - ca şi tabelele de meridian experimentale determinate datorită celor trei metode ale noastre biofizice - arată, că meridianul intestinului gros porneşte de la acupunctul *Shangyang* (LI 1) care se găseşte la vârful degetului arătător şi prin punctul *Hegu* (LI 4) îşi continuă drumul de-a lungul laturii exterioare a braţului până la partea de deasupra umărului. Traseul meridianului este de la gât până la bărbie şi se opreşte la punctul din afara nării numit *Yingxiang* (LI 20) (ilustraţia nr. 18). Adică *meridianul intestinului gros* se găseşte de la deget până la faţă, de-a lungul laturii exterioare a braţului. Acest meridian (LI) a fost numit Meridianul de dinte într-o carte mai veche despre acupunctură şi moxibusţie, carte care a fost găsită în 1970 într-un mausoleu din dinastia Han (168 î. Hr.). Denumirea de *meridian de dinte* - care se găseşte pe punctul *Hegu* (LI 4) - sugerează că masarea acestui punct
p nţii, cum ar fi tratamentul durerilor de
d ectul masării acupunctului *Hegu* (LI 4)
in



Ilustraţia nr. 18. Itinerarul meridianului intestinului gros (Meridianul de dinte)

poate fi destul de tare pentru a provoca anestezie locală, de
ex
cazul unei extracţii de dinte.
Masarea punctului menţionat
zi
poate menţine dinţii în stare
b

Deoarece *meridianul intestinului gros* se găseşte de la degete până la faţă, prin masajul punctului *Hegu* (LI 4) obţinând efect terapeutic bun se pot trata unele boli / probleme ale
feţei şi ale capului, de ex. durerea de

Masajul lung şi intens al acupunctului *Hegu* (LI 4) poate fi anestezie locală în caz de operaţie la faţă. Conform medicinii chineze tradiţionale mai multe boli - artrita - pot fi în legătură cu problemele circulaţiei energiei vitale şi a sângelui în cazul meridianului intestinului gros. Bolile de acest fel pot fi vindecate prin activarea meridianului intestinului gros şi prin masajul acupunctului *Hegu* (LI 4).

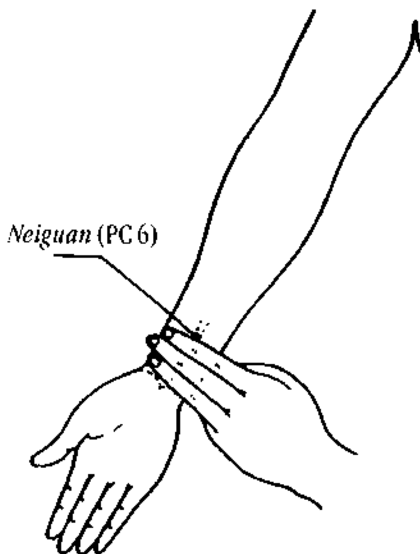
Cum se masează corect acupunctul *Hegu* (LI 4)? în cazul masajului mâinii stângi, mâna stângă se ţine aproape de mâna dreaptă în aşa fel (ilustraţia nr. 19) ca degetul mare drept să acoperă acupunctul *Hegu* (LI **4)** al mâinii stângi, apăsăm punctul ritmic, încet de aproximativ 30 de ori pe minut. Este important ca apăsarea de masaj să fie atât de puternică încât în locul masat să se simtă durere, amorţeală, crampă locală. Acesta câteodată se simte la vârful degetului, altădată în cot sau şi mai departe. Acest fenomen este cunoscut şi sub denumirea de „De *Qi*”, care este semnul tratamentului de acupunctură sau presopunctură eficace. Sensibilitatea în ceea ce priveşte meridianul sau acupunctul diferă la fiecare persoană şi depinde de starea de sănătate a persoanei. De aceea trebuie examinată şi diferenţiată starea de patologie care apare datorită felurilor factorilor patologici deosebiţi ale diferitelor cazuri. De fapt nu este atât de dificil înţelegerea esenţei tehnicii de masaj. Oricine o poate învăţa numai prin practică şi experienţă. Desigur ar fi mai bine dacă acest lucru s-ar întâmpla prin îndrumarea unui specialist. Să nu uităm de faptul că stimularea prea intensă nu se face în cazul unui bolnav care are o stare de sănătate mai precară. În cazul femeilor nu se recomandă masajul acupunctului *Hegu* (LI 4) pe perioada sarcinii.



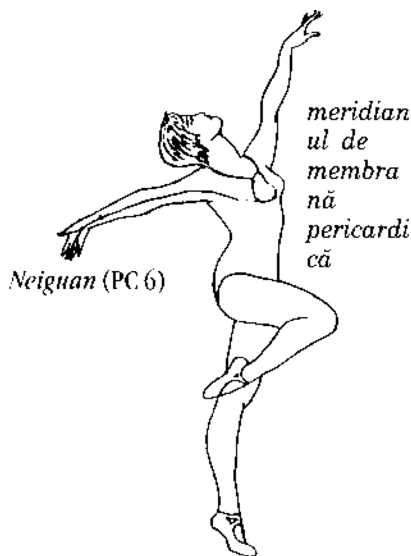
Ilustraţia nr. 19. Metoda masajului acupunctului Hegu (LI 4)

II. Masajul acupunctului Neiguan (PC 6)

Acupunctul *Neiguan* (PC 6) se găseşte pe meridianul de *mănă - Jueyin membrană pericardică.* Se găseşte pe partea interioară a antebraţului, la o distanţă de două *csun* deasupra arcului făcut de încheietura mâinii, între cele două tendoane a muşchiului alungit de la palmă şi muşchiul flexor în direcţia razei a încheieturii mâinii. Conform unor măsurări de experiment lăţimea celor trei degete ţinute strâns - degetul arătător, mijloc şi inelarul - în linia dintre falangele finale ale degetului mijloc este de două csun (ilustraţia nr. 20). *Meridianul de membrană pericardică* se porneşte din partea interioară a toracelui, una dintre braţele lui duce până la cavitatea *Sanjiao (Care dă energie triplă)* prin diafragmă, cealaltă pornind din partea interioară a toracelui duce până la suprafaţa toracelui, apoi îşi continuă drumul de la subsuoară până la umăr de-a lungul liniei de mijloc a părţii de la mână a braţului, traversând palma până la vârful degetului mijloc. Prin masajul acupunctului *Neiguan* (PC 6) putem trata durerile şi bolile legate de ţesuturile de pe partea interioară a braţului. Este foarte important în ceea ce priveşte problemele legate de inimă şi de plămâni faptul că *meridianul de membrană pericardică*



Ilustraţia nr. 20. Determinarea locu-lui acupunctului Neiguan (PC 6)



Ilustraţia nr. 21. Itinerarul meridia-nului de membrană pericardică

În capitolul despre Codexul de medicină internă Meridianele am arătat că acupunctul *Neiguan* (PC 6) controlează inima.

Teoria de meridian tradiţională a legat acupunctul *Neiguan* (PC 6) şi *meridianul de membrană pericardică* de bolile de inimă şi ale sistemului vascular. In cei o mie de ani care au trecut s-a dovedit în mai multe cazuri că prin tratamentul de presopunctură şi de acupunctură al acupunctului *Neiguan* (PC 6) se pot preveni sau trata problemele legate de inimă.

Între 1992 - 1993 am tratat patruzeci de bolnavi coronarieni cardiaci în Centrul nostru. în urma tratamentului EMAT (acupunctură în acupunctul care se găseşte pe *meridianul de membrană pericardică* cu o lăţime de 1 mm, combinat cu respiraţie de oxigen) combinat cu programul de exerciţii meridian „3-1-2" simptomele s-au calmat la aproape fiecare bolnav, durerea apăsătoare din jurul inimii (anghina pectoris) s-a calmat şi aceste rezultate au fost confirmate şi de examenul de EKG. De ex. la domnul Li examenul de izotop a semnalat boala de coronar-cardiac. în acea vreme avea o criză de anghină de patru - cinci ori zilnic, care ţineau 30 de secunde. A luat mai multe medicamente, dar nu a putut urca scările sau lucra. în anul 1991 a primit la Centrul nostru tratament EMAT combinat cu programul de exerciţii meridian „3-1-2" efectuat pe sine, acasă. După un tratament care a ţinut o lună, crizele de anghină au dispărut şi a putut să se ducă la serviciu cu bicicleta. Când nu s-a simţit bine, şi-a făcut presopunctură la acupunctul *Neiguan* (PC 6) şi a fost tratat. Deoarece *meridianul de membrană pericardică* porneşte de la torace, oricine poate să facă tratament de acupunctură sau presopunctură la punctul *Neiguan* (PC 6) pentru a vindeca bolile pulmonare - de ex. astmul plămânii, emfizemul pulmonar şi problemele plămânii sau ale inimii. Aceste boli sunt considerate grave şi complicate. Instituţia de Cercetare a meridianului de acupunctură din Peking a folosit ca tratament pe EMAT în cazul de 100 bolnavi de astmă. Efectul terapeutic a rezultat în nouăzeci la sută. Şaptezeci de bolnavi de astmă s-au vindecat de boala care a durat mai mulţi ani.

Ca şi în cazul masajului acupunctului *Hegu* (LI 4) şi în cazul masării acupunctului *Neiguan* (PC 6) este foarte importantă provocarea simţului dorit, adică să apară „De *Qi".* Rezultatul este cel mai bun dacă senzaţia ajunge la vârful degetului mijloc sau câteodată la cot.

Cum se masează *Neiguan* (PC 6) corect? Putem folosi una dintre

Vârful degetului mare trebuie să fie cu unghiul perpendicular la antebraţ şi paralel cu cele două tendoane. Apăsarea şi masarea acupunctului *Neiguan* (PC 6) cu vârful degetului mare trebuie să fie ritmică (ilustraţia nr. 22). Pentru a obţine
un efect terapeutic pe perioada masajului trebuie să continuăm perceperea conductivă.



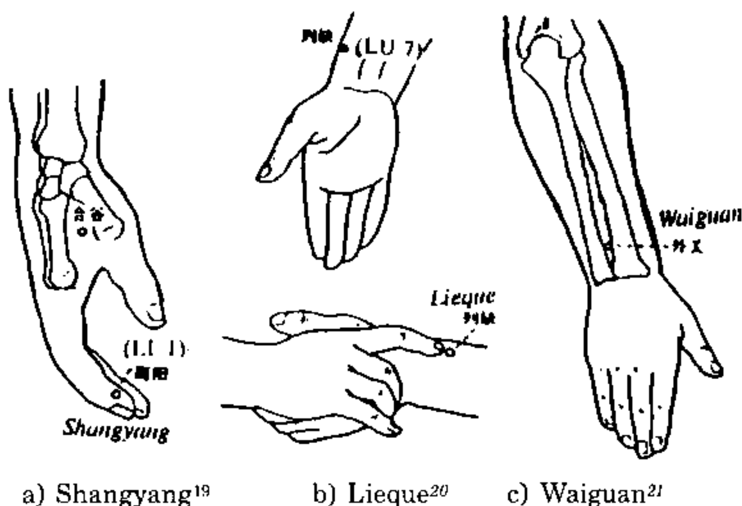
Ilustraţia nr. 22. Metoda de masaj al acupunctului Neiguan (PC 6)

Un exemplu: un băiat de zece ani suferea de astmă alergică de la vârsta de cinci ani. Crizele lui erau grave, a avut multe neplăceri şi dureri. Lipsea deseori de la şcoală şi nu putea participa la ora de educaţie fizică. A venit la Centrul nostru în septembrie 1991 pentru a primi tratament EMAT şi în acelaşi timp a început şi programul de exerciţiu meridian „3-1-2”. După o lună s-a vindecat şi s-a putut duce la şcoală ca un elev normal. în toamna anului 1992 a şi urcat un munte din suburbia Pekinului. După toate acestea fiecare membru al familiei lui a început programul de exerciţiu meridian „3-1-2”, pentru că a înţeles importanţa şi efectul acestui program.

Un alt exemplu care sprijină efectul pozitiv de sănătate şi viaţa lungă al masajului celor două acupuncte de pe mână, acupunctul *Hegu* (LI 4) şi cel *Neiguan* (PC 6). Dr. Li, Zang-Shan de la Centrul de cercetare a imunului din Pekin avea 109 de ani în anul 1988. El s-a obişnuit să spună următoarele bolnavilor:

„Dacă vă puteţi masa următoarele cinci acupuncte: Hegu (LI 4), Neiguan (PC 6), Shangyang (LI 1), Lieque (LU 7) şi Waiguan (TE 5) de pe mână şi de pe antebraţ zilnic de trei ori, atunci nu trebuie să vă mai întoarceţi la noi, şi nu o să aveţi probleme cu guturai şi gripa. Masajul regulat al acestor cinci acupuncte de pe mână şi antebraţ poate fi secretul sănătăţii şi vieţii mele lungi.”

Dacă cititorul este interesat în locul ultimelor trei acupuncte, să citiţi nota în josul paginii de pe paginile 19-21 şi ilustraţia nr. 23!



a) Shangyang[19] b) Lieque[20] c) Waiguan[21]

Ilustraţia nr. 23. Locul acupunctelor Shangyang (LI 1), Lieque (LU 7) şi Waiguan (TE 5)

Masajul acupunctului Zusanli (ST 36)

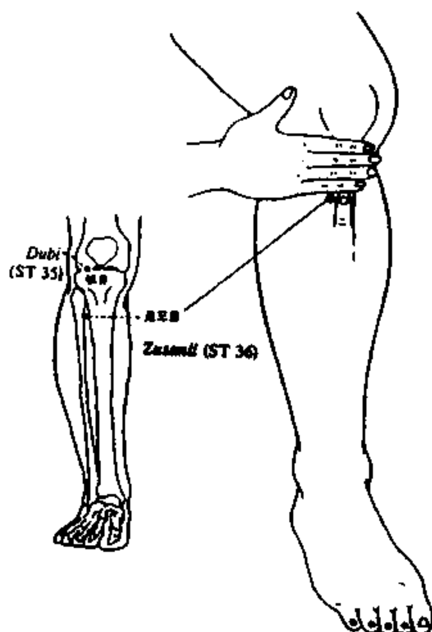
Acupunctul *Zusanli* (ST 36) se găseşte pe *meridianul de stomac* (ST) de la *picioare-Yangming.* Se găseşte pe latura din faţă a piciorului, sub acupunctul *Dubi* (ST 35 - cavitatea patelii) la o distanţă de trei csun, la o distanţă de un degete mare de la fluierul piciorului (tibie). În cazul masării acupunctului *Zusanli* (ST 36) de la piciorul stâng să punem cele patru degete ale mâinii stângi (ţinute strâns, cu excepţia degetului mare) pe piciorul stâng, astfel ca degetul nostru arătător să se aşeze chiar sub patelă.

19 Shangyang (LI 1): Acest acupunct aparţine meridianului intestinului gros (LI 1). Locul lui: pe latura osos-nazală a părţii care se găseşte departe de centrul degetului arătător, la o distanţă de 0,1 csun de la colţul unghiei (ilustraţia nr. 23).

20 Lieque (LI 7): Acest acupunct aparţine meridianului de plămân de la mână-Taiyin (LU). Locul: pe latura osos-nazală a antebraţului, pe partea care se află mai aproape de centrul corpului alungit in formă de vargă a osului nazal, deasupra flexurii încheieturii mâinii, la o distanţă de 1,5 csun între muşchiul braţului şi muşchiul îndepărtat lung a degetului mare (ilustraţia nr. 23. b.).

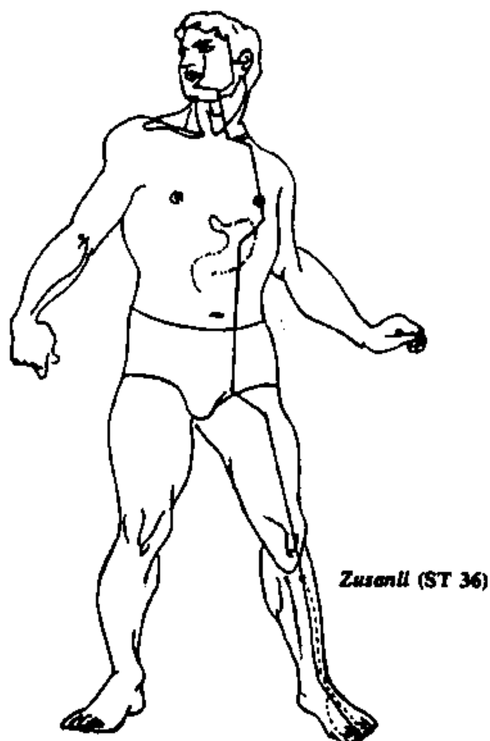
21 Waiguan (TE 5): Acest acupunct aparţine meridianului (SJ sau TE) Sanjiao (care dă energie triplă) a! mâinii Shaoyang. Locul: pe partea din spate a antebraţului, la două csun de fosa încheieturii mâinii, între osul nazal şi cubitus.

Apoi punem degetul mare drept sub fluierul piciorului din faţă şi al degetului mic stâng. Deci acupunctul *Zusanli* (ST 36) se găseşte la punctul de contact între vârful degetului mare şi degetul mic (ilustraţia nr. 24).



Ilustraţia nr. 24. Determinarea locului acupunctului Zusanli (ST 36)

Punctul *Zusanli* (ST 36) este în legătură cu stomacul prin *meridianul de stomac. Meridianele* de *stomac* şi *splină* sunt în legătură exterioară / interioară reciprocă în medicina chineză tradiţională. De aceea masajul acupunctului *Zusanli* (ST 36) sau acupunctura au efect terapeutic asupra bolilor care apar din anomaliile organelor digestive, care de obicei sunt urmările funcţionării anormale ale stomacului sau ale splinei



Ilustraţia nr. 25. Itinerarul meridianului de stomac

S-a recomandat folosirea tratamentului de acupunctură şi moxibuştie la acupunctul *Zusanli* (ST 36) pentru a vindeca problemele de stomac şi abdomen. *Meridianul de stomac* se porneşte de la nas (cuta buzei / pjiltrum), una dintre braţele lui trece de jur împrejurul buzei, până la frunte (ilustraţia nr. 25). Cealaltă parcurge suprafaţa corpului de la gât până la claviculă, unde se bifurcă. Prima parcurge până la torace şi cavitatea abdominală, unde se găseşte stomacul şi alte organe interne. Cealaltă linie trece sfârcurile şi ajunge până la o distanţă de două csun de la buric, apoi îşi continuă drumul până la regiunea lombară, parcurgând continuu coapsele până la punctul *Zusanli* (ST 36). Linia a doua de la punctul *Zusanli* (ST 36) se bifurcă, una dintre braţe duce până la degetul de picioare 2, în timp ce cealaltă duce până la degetul de la picioare din mijloc.

Deoarece *meridianul de stomac* parcurge tot corpul de la cap până în talpă vertical pot fi tratate prin tratamentul de acupunctură sau

acupunctului *Zusanli* (ST 36) nu numai dispesia, dar şi alte probleme, cum ar fi durerea de cap, durerea de dinţi, alienaţia, febra, astma, problemele urologice, bătaia inimii, hipertensiunea, problemele inimii sau ale sistemului vascular, rinita, artrita reumatică, transpiraţia etc. Medicii medicinii chineze tradiţionale cred că *splina* şi *stomacul* sunt „bazele obţinute” ale corpului uman. După naştere măsura sănătăţii şi a creşterii este în strânsă legătură cu funcţionarea stomacului şi a splinei.

Conform teoriilor medicinii chineze tradiţionale *meridianul de stomac* este bogat în energie vitală *{Qi)* şi *sânge.* De aceea, dacă stimulăm acest meridian, energia vitală *{Qi)* şi *sângele* vor circula mult mai bine în corp, vor îmbunătăţii funcţionarea organelor interne, şi chiar putem obţine o viaţă sănătoasă şi lungă.

Punctul *Zusanli* (ST 36) este considerat de sute de ani cel mai cunoscut şi cel mai important punct. Afirmaţiile despre punctul *Zusanli* (ST 36) ale teoriei de meridian tradiţionale au fost dovedite şi de cercetări ştiinţifice în prezent. Adică dovezile obţinute în urma experienţelor ne-au demonstrat că acupunctul *Zusanli* (ST 36) are rol în controlarea funcţionării creierului şi îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului cardio-vascular, a sistemului digestiv, endocrin şi imun.

Întâmplarea îşi are începuturile în urmă cu 200 de ani, atunci a trăit un fermier japonez, Watanabe având vârsta de 194 de ani. O dată prim- ministrul japonez l-a chemat la el şi l-a întrebat care este secretul vieţii lui lungi. Răspunsul fermierului japonez:

„Împreună cu familia mea am învăţat de la strămoşii noştri o metodă de moxibusţie. In primele opt zile ale fiecărei luni am făcut acest tratament de moxibusţie la punctul *Zusanli* (ST 36). în prezent soţia mea are 173 de ani, fiul meu 153 de ani, iar nepotul meu 105 de ani.” Acupunctul *Zusanli* (ST 36) a fost recunoscut ca punctul vieţii lungi în China, Japonia şi alte ţări din estul Asiei de-a lungul anilor. Proverbul conform căruia stimularea zilnică a punctului *Zusanli* (ST 36) ţine medicul departe, a fost cunoscut în întreaga Chină şi Japonia. Moxibustia a fost folosită pentru a obţine rezultatele cele mai bune, dar această metodă este foarte dureroasă. De aceea vă recomandăm masajul sau metoda de acupunctură. Putem obţin aceleaşi rezultate, dacă obţinem *„De Qi”* (provocarea sentimentului dorit).

Cum trebuie să fie masat acupunctul *Zusanli* (ST 36) *pentru a obţine „De Qi*”, *adică sentimentul doriţi* Vă recomandăm o combinaţie a

acupuncturii şi a masajului. în cazul masajului acupuncturii *Zusanli* (ST 36) de la piciorul drept punem degetul mare pe acupunct şi cu celelalte patru degete ale mâinii stângi ţinem fluierul piciorului pe partea cealaltă (ilustraţia nr. 26). Să ţinem degetul mare de la mâna stângă perpendicular şi să masăm şi apăsăm ritmic pe punctul *Zusanli* (ST 36). Frecvenţa apăsării trebuie să fie similară cu cele amintite în cazul celor două acupuncte discutate anterior, adică 30 pe minut.



Ilustraţia nr. 26. Metoda de masaj al acupunctului Zusanli (ST 36)

Apăsarea acupunctului trebuie să fie destul de puternică pentru a provoca amorţeală, crampă şi durere la locul acupunctului. Se obţin rezultate mai bune dacă circulă energie (*Qi*) similară cu electricitatea de la acupunct în orice direcţie *[De Qi).* Câteodată nu este destul de puternică mâna celui care face apăsarea pentru a obţine sentimentul dorit *„De Qi”,* pentru că muşchii din jurul punctului *Zusanli* (ST 36) sunt formaţi total, atunci se poate necesita ajutor sau ajutorul unui instrument.

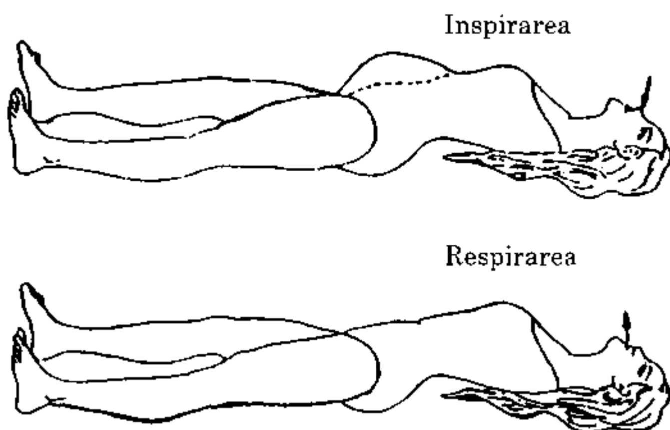
Pe scurt, cele trei acupuncte prezentate anterior sunt foarte importante şi utile pentru a menţine sănătatea. *Hegu* (LI 4) îşi face efectul la cap, faţă şi membrii. *Neiguan* (PC 6) controlează funcţionarea toracelui. *Zusanli* (ST 36) controlează funcţionarea membrelor inferioare, a celor cinci organe interioare şi a celor şase organe cavitare. Masajul (tratamentul de acupunctură) al celor trei acupuncte duce la circulaţia mai intensivă a energiei vitale *[Qi)* şi a *sângelui* în corp. Acesta desigur ajută în prevenirea şi vindecarea bolii, obţinând prima condiţie bună pentru a menţine sănătatea.

7.3 Activizarea generală a unei („1”) energii Qi

Respiraţia abdominală este un exerciţiu *Qigong* de bază, care este numit şi Neiyang-gong (tehnică de refacere interioară). Acesta este un exerciţiu *Qigong* fără efecte secundare, foarte simplu. Poate fi făcut de două ori pe zi, de ex. dimineaţa şi seara, în jur de cinci minute de fiecare dată.

Exerciţiul poate fi făcut întins, culcat sau stând drept, cu condiţia relaxării corpului. Să ne gândim numai la *Dantian* (jurul pudorii), care se găseşte pe abdomen la o distanţă de trei csun de la buric. Toracele este stabil, numărul respiraţiilor trebuie să fie atât de căzut, încât să fie încă confortabil. Pentru început respirăm de zece ori la minut, apoi acest număr va fi 4-5. In timp ce respirăm aerul proaspăt prin nară, ne imaginăm că acest aer într-un mod spontan se va duce în *Dantian.* Pe perioada inspiraţiei muşchii de la abdomen să fie relaxaţi cât se poate, iar hipogastrul să se umfle. Apoi o scurtă pauză, iar aerul se respiră prin gură. In perioada respirării muşchii de la abdomen trebuie să fie strânşi pe cât se poate, iar hipogastrul trebuie să fie tras (scufundat) (ilustraţia nr. 27).

Este foarte important să facem respiraţia (inspirarea şi respirarea) în mod natural, fără sentimente reţinute sau nervoase. La început nu are nici o importanţă dacă nu ne putem concentra la *Dantian* sau adormim. Important este să facem exerciţiul fără întrerupere în fiecare zi. Dacă *„ceva devine un obicei, va deveni şi firesc*



Ilustraţia nr. 27. Tehnica de respiraţie abdominală

Cum v-am menţionat şi anterior, cel puţin nouă meridiane traversează hipogastrul. *Meridianele stomacului,* ale *splinei*, *ale rinichiului şi ale ficatului* sunt simetrice dublu şi mai este *meridianul* central *Ren (canalul de intrare).* Conform teoriilor medicinii chineze tradiţionale meridianul ficatului controlează sentimentele şi este în legătură cu sistemul nervos, respectiv cu starea mentală. Meridianele splinei şi ale stomacului sunt bazele obţinute ale corpului uman, ele sunt responsabile pentru digestie şi hrănire.

Meridianul rinichiului este baza care s-a născut cu noi (este dat de natură), controlează materialele de bază, care menţin funcţionarea corpului, creierul şi sistemul endocrin.

Meridianul Ren (canalul de intrare) controlează toate *Yin Qi* ale corpului.

Prin respiraţia abdominală, urmând mişcarea muşchilor abdominale, trebuie să fie activate toate cele nouă meridiane pentru a îmbunătăţii circulaţia energiei vitale (*Qi*) şi a *sângelui* şi să elimine neliniştea corpului şi a minţii. *Qi* născută împreună cu noi şi cea obţinută se va întări, toate sistemele biologice ale corpului se vor afla într-o stare stabilă, echilibrată.
Astfel respiraţia abdominală ajută în controlul şi relaxarea minţii. Dacă mintea ajunge într-o stare de funcţionare optimă, sistemul meridian va găsi starea de circulaţie optimală. Există două cauze de ce trebuie să ne concentrăm asupra lui *Dantian* (jurul pudorii) în timpul respiraţiei
abdominale. Prima: prin faptul că nu ne gândim la altceva decât la *Dantian*, este mai uşor să lăsăm deoparte gândurile care ne distrag atenţia, să ţinem toracele într-o stare stabilă şi să începem spontan respiraţia abdominală. A doua: despre *Dantian* se crede că este în strânsă legătură cu energia vitală a rinichiului, respectiv că este un loc principal de recoltare, unde se acumulează energia vitală economisită şi materialele de bază ale corpului şi ale sufletului conform teoriei chineze tradiţionale. Se spune că *Dantian* este centrul părţii bio-magnetice a corpului şi dacă ne concentrăm asupra lui *Dantian* putem chiar preveni formarea pistruilor.

Chiar mai mult, respiraţia abdominală într-un mod spontan poate masa direct viscerele, poate să crească capacitatea vitală ale utriculei, poate să îmbunătăţească circulaţia locală, inclusiv circulaţia din sistemul limfatic. Adică respiraţia abdominală poate îmbunătăţii

7.4 Cele două („2”) tipuri de exerciţii fizice (ghemuire - ridicare şi alergare pe loc)

Picioarele trebuie să fie antrenate conştient zilnic timp de cinci - zece minute pentru a activa sistemul meridian şi pentru a menţine starea bună de sănătate. Recomandăm aceste exerciţii în primul rând oamenilor între două vârste şi oamenilor în vârstă. Pe cât posibil toată lumea să-şi aleagă exerciţii fizice conform stării fizice şi domeniului de interes, de ex. *Taijiquan* (box), *Wushu* (arte marţiale), alergare, aerobic, sărituri cu cordon, mers pe bicicletă, jocuri cu mingea (tenis, baschet, tenis cu mingi de plută cu pene, volei, tenis de masă), înot, gimnastică, exerciţii fizice etc.

Este important să facem exerciţiile de meridian de bună voie. Dacă cineva nu are nici o pasiune sau nu se află într-o stare fizică bună, sau are o boală cronică, recomandăm alergarea uşoară, pentru că este simplă şi nu necesită instrumente, condiţie bună sau experienţă. Le mai recomandăm activităţile care nu se fac în aer liber, de ex. „ghemuire - ridicare” repetată şi „alergarea pe loc”.

Cantitatea exerciţiilor fizice poate fi controlată de modificarea creşterii vitezei şi a numerelor efectuate. Perioada exerciţiului efectuat să nu fie lungă, o perioadă între cinci şi zece minute este suficientă. Nivelul exerciţiilor fizice este bun, dacă după ce am făcut exerciţiul avem probleme cu respiraţia, dar încă ne aflăm în cadrul acceptabil, sau pe perioada exerciţiilor simţim o transpiraţie uşoară. Cel mai important lucru este să facem exerciţiile în mod continuu şi cu stăruinţă neclintită pentru obţinerea progresului săptămânal. Cel mai bine ar fi dacă exerciţiile ar deveni o obişnuinţă şi o parte obişnuită din zilelor noastre.

Profesorul Yu Zhang de 90 de ani face unul dintre tehnicile *Qigong* de meridian de 30 de ani. Domnul Zhang este puternic, sănătos şi plin de energie. A învăţat tehnica de la doi maeştrii de *Qigong* renumiţi, Pei-Shen Wang şi Li-Tang Ma. Această tehnică este îmbibată de exerciţiile de meridian. Domnul Zhang a spus: „Scopul principal al exerciţiilor de meridian este ca oamenii să se bucure de o sănătate bună şi o viaţă lungă. Profesorul Zong-Xiang Zhu a demonstrat existenţa obiectivă a meridianelor, chiar mai mult a recomandat efectuarea conştientă a exerciţiului meridian „3-1-2” pentru menţinerea sănătăţii. Eu sunt sigur un model bun. Scopul meu este să trăiesc şi să lucrez până la împlinirea vârstei de 100 de ani şi apoi până ce voi avea 120 de ani. De

că exerciţiul meridian este chiar drumul care duce la o sănătate bună şi viaţă lungă. El nu de mult a fost numit preşedintele adjunct al *Clubului centenar al exerciţiului meridian „3-1-2”* din Pekin.

De ce vă recomandăm exerciţiile fizice care se concentrează asupra picioarelor?

De aceea pentru că cele şase perechi de meridian traversează atât piciorul stâng cât şi cel drept.

Dintre aceste 12 linii de meridian, *meridianul splinei şi al stomacului* controlează digestia şi hrănirea, ca bazele obţinute ale corpului uman.

Meridianul vezicii (urinare), care se duce vertical de la cap până la picior, ne protejează de influenţele nesănătoase ale mediului care cauzează boli.

Meridianul ficatului şi al *vezicii biliare* controlează energia vitală a corpului (*Qi*) şi alimentarea cu sânge, starea mentală şi sentimentală.

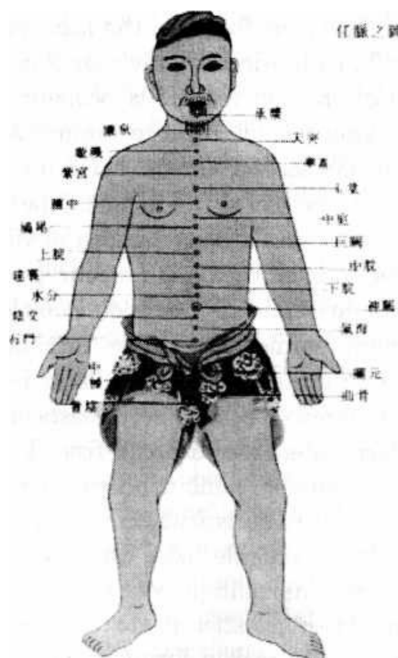
Meridianul de *rinichi* controlează materialele de bază ale corpului, care menţin funcţionarea corpului, fiind baza născută cu noi, a corpului.

In afară de acestea şi *meridianele extra (canale şi conducte fără perechi)* traversează picioarele, controlează activităţile fizice şi echilibrul între *Yin* şi *Yang.* Desigur activităţile picioarelor activează toate cele 20 de meridiane. Mişcarea muşchilor de la picioare provoacă reacţii în membrele superioare şi în tot corpul prin reflexele nervoase. îmboldesc centrele sistemului cardio-vascular şi al respiraţiei, cresc capacitatea inimii şi capacitatea de viaţă, îmbunătăţesc circulaţia sângelui, induc relaxarea muşchilor şi a articulaţiilor, modifică temperatura corpului şi tensiunea sangvină etc. Gimnastica bine făcută de obicei activează sistemul meridian, care în schimb controlează organele şi sistemul biologic şi în cel din urmă tot corpul va ajunge într-o stare de echilibru nouă şi mai bună. Efectuarea în fiecare zi a exerciţiilor creşte starea de a fi în formă Acesta este principiul cel mai important al teoriei *„viaţa are baza în exerciţii (fizice)”.* Exerciţiile necesare trebuie să fie făcute zilnic, dat fiind faptul că exerciţiile efectuate în mod continuu asigură a treia condiţie favorabilă pentru menţinerea sănătăţii şi a vieţii lungi.

Din programul de exerciţiu meridian „3-1-2” dintre cele trei („3”) acupuncte două se găsesc pe mână sau într-un loc aproape de mână. Immanueal Kant, renumitul filozof german a numit mâinile *„creierul exterior al fiinţelor umane”,* de aceea masajul acestor acupuncte antrenează şi activează meridianele celor „două” creiere pentru a

două („2”) picioare sunt tot atât de importante din punct de vedere al sănătăţii şi al vieţii lungi, deoarece deseori oamenii îşi privesc picioarele, ca bazele sănătăţii fizice, ele sunt numite şi „inima a doua” şi cred că în picioare se găseşte codul secret al vieţii umane. In afară de toate acestea singurul („1”) exerciţiu Qigong de bază, ca cel mai important lucru al culturii de sănătate chineze, îmbunătăţeşte atât sănătatea fizică cât şi cea mintală. Vă putem spune că programul „3-1-2” este o metodă de exerciţiu meridian practică care a fost planificată sistematic bazându-se pe calculări atente.

O vorbă chineză foarte cunoscută spune: „*dacă rădăcina este solidă, planta înfloreşte.* Dacă comparăm „*viaţa sănătoasă şi lungă”* cu un copac, rădăcinile ar fi meridianele. Dacă antrenăm meridianele şi astfel sistemul meridian se activează, de ce n-ar fi copacul veşnic verde? Şi de ce n-ar fi corpul şi sufletul întotdeauna plin de viaţă şi de energie? De aceea credem că programul de exerciţiu meridian „3-1-2” merită să fie recomandat tuturor.



Exerciţiu de meridian pentru oameni între două vârste şi în vârstă

V-am vorbit detaliat despre programul de exerciţiu meridian „3-1-2" şi v- am spus cât de eficient este în cazul oamenilor între două vârste şi în vârstă. În acest capitol prin exemple de analize biologice ne vom concentra asupra importanţei programului. Funcţionarea sistemului biologic - ca şi construcţia corpului şi conţinutul - se schimbă, iar sănătatea se înrăutăţeşte de-a lungul anilor. In procesul de îmbătrânire gimnastica trebuie să aibă prioritate faţă de menţinerea sănătăţii proprii, atât în cazul activităţii fizice cât şi al celei mintale, altfel devenim mai fragili şi ne îmbolnăvim mai uşor.

Examinările din laboratoare au arătat că pierdem 5% din puterea noastră fizică după trei zile în care nu facem nici o activitate fizică. Pot apărea tulburări biologice şi funcţionale în organe şi ţesuturi, dacă nu facem gimnastică o perioadă mai lungă. Un studiu a arătat că îmbolnăvirea arterei coronare cardiace apare mai rar în cazul persoanelor care fac muncă fizică, decât în cazul persoanelor de aceeaşi vârstă, de ex. 40 de ani, care fac muncă intelectuală. Starea sănătăţii unei persoane în vârstă care face gimnastică sau sport este mult mai bună, decât a unei persoane între două vârste (să zicem de 40 de ani) care nu face efort fizic des. Din acest punct de vedere un studiu efectuat în Pekin arată că tensiunea indivizilor grupului ţintă între 50-80 de ani (care au participat în mod regulat la ocupaţia de Taijiquan - box din umbră, vezi nota în josul paginii 13) este semnificativ mai scăzută, decât a persoanelor obişnuite de aceeaşi vârstă. Un grup care a efectuat studii a raportat că au întrebat cincizeci şi trei persoane peste 90 de ani, care trăiau în China de sud. Secretul sănătăţii lor bune şi al vieţii lungi este că deseori se urcă pe munte, fac muncă fizică şi au o concepţie despre viaţă pozitivă.

Luând în considerare puncte de vedere biologice putem spune că elasticitatea sistemului cardio-vascular se înrăutăţeşte cu vârsta. Când elasticitatea scade, miocardul nu se poate lărgi la maximum în perioada diastolei, şi scade şi puterea de contracţie. Această scădere a elasticităţii duce la arterioscleroză. Dacă putem face exerciţii fizice la un anumit nivel regulat, în special mişcarea picioarelor, combinând cu diferite exerciţii de meridian, atunci putem întârzia scăderea elasticităţii miocardului, adică putem ameliora funcţionarea inimii. Atât exerciţiile fizice cât şi cele de meridian pot stimula circulaţia sângelui şi

Impulsul mai scăzut asigură inimii o perioadă de odihnă mai lungă după fiecare sistolă. Programul de exerciţii meridian „3-1-2” (în special masajul acupunctului *Neiguan* (PC 6) poate fi folosit pentru ameliorarea contracţiei / ectaziei, pentru menţinerea elasticităţii vaselor sanguine, pentru îmbunătăţirea funcţionării vaselor capilare şi a capacităţii de anti-coagulare a sângelui, pentru a micşora nivelul de colesterol al sângelui, respectiv pentru a întârzia arterioscleroza.

În cazul sistemului respirator probabilitatea formării nodurilor de ţesut conjunctiv creşte cu înaintarea în vârstă. Scăderea elasticităţii utriculelor conduce la scăderea capacităţii vitale. Cu înaintarea în vârstă slăbeşte şi sistemul imun. De aceea oamenii în vârstă sunt mai predispuşi la emfizem pulmonar, pneumonie şi bronşită. Programul de exerciţii meridian „3-1-2” este foarte bun - în special respiraţia abdominală - pentru creşterea elasticităţii ţesutului pulmonar. Aceste exerciţii pot îmbunătăţii funcţionarea muşchilor diafragmei, alimentarea cu oxigen şi astfel eficacitatea luării de oxigen şi eliberării de bioxid de carbon se dublează sau chiar se înzeceşte. Creşterea capacităţii vitale în exerciţiul *Qigong* este funcţia de „refacere a respiraţiei”.

Boston University Hospital din Statele Unite se ocupă cu relaţia între capacitatea vitală şi viaţa sănătoasă, lungă într-un raport. Ei fac o serie de examinări generale la fiecare doi ani pe 5200 de persoane timp de 30 de ani. Rezultatele arată că, capacitatea vitală poate fi folosită pentru a evalua coeficientul de mortalitate pe perioadă scurtă sau lungă, totodată pentru a prezice durata vieţii oamenilor în vârstă pentru următorii zece ani. Măsurarea capacităţii vitale poate fi folosită la semnalarea stării de sănătate şi a nivelului de energie, pe scurt pentru măsurarea vitalităţii. Capacitatea vitală a oamenilor în vârstă de obicei scade, pe decenii cu 9-27 %. Cauza acestuia este scăderea funcţionării plămânului. Gimnastica poate încetini capacitatea vitală. De exemplu oamenii de 70 de ani, care se mişcă regulat, au o capacitate vitală cu 20% mai mare decât cei care fac acest lucru rar. Cu efectuarea zilnică a programului de exerciţii meridian „3-1-2” poate fi îmbunătăţită funcţionarea plămânului, poate fi încetinită scăderea capacităţii vitale, poate fi îmbunătăţită starea de sănătate şi poate fi prelungită viaţa.

Oamenii între două vârste devin obezi foarte uşor. Cauza acestui lucru este dismetabolia, şi anume catabolismul grăsimii şi al zahărului. Rezultatul acestui lucru este că „intrarea este mai mare decât se necesită” şi astfel apare obezitatea. Obezitatea creşte sarcina inimii şi deseori duce la boli care au legătura cu greutatea, în afară de

muşchilor diafragmei; acestea împreună cauzează mişcarea pasivă a viscerelor astfel îmbunătăţind circulaţia sanguină. îmbunătăţirea circulaţiei limfei - care este unul dintre elementele importante ale sistemului imun - poate îmbunătăţii funcţiile biologice ale corpului, în special catabolismul grăsimilor, al colesterolului şi al zahărului. Dacă nivelul de colesterol şi de glicemie scade consecvent, acesta va fi urmat de slăbire. Conform teoriei de meridian meridianele „*pun în circulaţie sângele şi energia vitală (Qi), echilibrează pe Yin şi Yang*", reglând greutatea corpului.

Şi sistemul nervos al oamenilor în vârstă poate avea probleme cu funcţionarea reglării. „Comutatorii" pot reacţiona mai lent, sau nu funcţionează bine. Astfel oamenii în vârstă pot suferi de depresie, slăbiciune nevrotică, neurastenie, nelinişte, insomnie etc. Memoria oamenilor în vârstă se înrăutăţeşte treptat, cât şi sistemul lor imun şi endocrin. Oamenii între două vârste şi oamenii în vârstă pot suferi de impotenţă, probleme mintale, simptome ale climaxului, şi alte boli care apar cu înaintarea în vârstă. în această perioadă sunt foarte importante exerciţiile de control central al sistemului meridian - al funcţiilor corpului. Mişcările muşchilor abdominali şi ale muşchilor diafragmei masează eficient viscerele şi îmbunătăţesc peristaltica, excreţia şi absorbţia în glandele digestive. Când omul îmbătrâneşte, muşchii abdominali slăbesc, iar sângele stagnează (stagnare vânoasă în cavitatea abdominală) astfel împiedicând meridianele. Oamenii în vârstă suferă mai uşor de infecţie de bazin, gastroptoză, constipaţie, hemoroizi, probleme cu organele digestive etc. De la vârsta de 70 de ani cantitatea sângelui care ajunge în creier scade semnificativ, sensibilitatea procesului neural se înrăutăţeşte, controlul proceselor care duc la starea de iritaţie şi de odihnă devine insuficientă, scade din ce în ce mai semnificativ capacitatea de reacţie la stimulurile din exterior, memoria înrăutăţeşte şi se observă extenuarea generală a corpului şi a minţii. Programul de exerciţii meridian „3-1-2" poate activa meridianele care stimulează scoarţa celebrară, care controlează sistemul nervos, îmbunătăţesc circulaţia sângelui în creier şi intensifică funcţionarea neuronilor craniului, respectiv atenuează dezintegrarea funcţiilor de creier.

Doi cercetători germani susţin că şi dacă de obicei gimnastica menţine corpul sănătos, sarcina excesivă poate fi dăunătoare sistemului imun, astfel capacitatea de rezistenţă a corpului scade faţă de infecţii şi cancer. Se recomandă *exerciţii fizice făcute cu prudenţă*, ceea ce înseamnă arderea a 2000 de calorii pe săptămână, prin

Menţinerea stării de sănătate poate prelungi viaţa. Un cercetător american, Dr. Hill şi-a dedicat toată viaţa cercetării secretului vieţii lungi. El a constatat că exerciţiile fizice adecvate (de intensitate frecventă şi rară) pot îmbunătăţii starea de sănătate a corpului şi pot ajuta obţinerea unei vieţi lungi. Însă exerciţiile extenuante pot grăbi uzarea corpului şi pot scurta viaţa cu 40-50%. în ceea ce priveşte acest lucru chinezii strămoşi credeau în principiul conform căruia *„mişcarea excesivă este dăunătoare corpului, iar cei care nu fac mişcări îşi pierd puterea*”. Un proverb occidental celebru *„copăcel- copăcel”.* Chiar dacă exerciţiile fizice efectuate cu prudenţă nu prelungesc viaţa, ele îmbunătăţesc calitatea vieţii. Cel mai bun exerciţiu pe care-1 putem fac, poate deveni unul care ne place, fie muncă încordată, sau o plimbare scurtă.

Care sunt exerciţiile cele mai eficiente, cele mai sigure şi cele mai bune pentru oamenii între cele două vârste şi în vârstă? Răspunsul este: un exerciţiu care include antrenarea meridianelor, mai mult, poate odihni atât corpul cât şi spiritul. Un astfel de exerciţiu poate activa sistemul meridian, poate întări circulaţia energiei vitale (*Qi*) şi a sângelui şi ne poate ajuta să avem o sănătate bună şi o viaţă lungă. Programul de exerciţii de meridian „3- 1-2” este metoda de exploatare care cuprinde metodele care ajută în îmbunătăţirea sănătăţii atât în ţară cât şi în străinătate. Prin activarea meridianelor programul poate pune în funcţiune toate elementele pozitive ale organelor. Programul bazat pe exerciţiile de meridian poate ajuta meridianele care controlează sistemul nevrotic central, potriveşte funcţiile corpului, îmbunătăţeşte funcţionarea inimii, a plămânului şi a viscerelor, creşte capacităţile de control de sine psihologice şi biologice ale minţii. Programul de exerciţiu meridian „3-1-2” poate intensifica activ capacităţile sistemului meridian care construiesc rezistenţa faţă de boli. Folosirea zilnică a programului de exerciţii meridian poate duce la o viaţă lungă şi sănătoasă.

La ce vârstă se recomandă începerea programului de exerciţiu meridian „3-1-2”? Niciodată nu este prea târziu. Dacă cineva începe exerciţiile la vârsta de treizeci - patruzeci de ani va fi mai energetic şi mai plin de viaţă când va îmbătrâni şi va putea scăpa de boli. Dar dacă cineva are deja o boală durabilă, atunci poate începe programul de exerciţiu meridian ”3-1-2” şi astfel se poate vindeca pe sine şi îşi poate întări propriul corp. Dacă cineva este relativ bătrân *„poate pierde cu*

Rezultatele metodei „3-1-2” în vindecare Exerciţii pentru persoane slabe şi bolnavi

Un medic francez a găsit o explicaţie admirabilă:

„Privind rolul pe care-l are în menţinerea sănătăţii exerciţiul (fizic) poate înlocui orice medicament, însă nici un medicament de pe lume nu poate înlocui mişcarea. ”

Pare puţin exagerat, dar este ceva în ceea ce afirmă medicul. Esenţa argumentării lui este că gimnastica face pe oameni sănătoşi şi îi protejează de boli. Suntem de acord cu el, dar accentuăm din nou asupra faptului că esenţa gimnasticii se găseşte în exerciţiul meridian. De aceea dorim să adăugăm la afirmaţie următoarele:

„Privind rolul pe care-l are în menţinerea sănătăţii, exerciţiul meridian poate înlocui orice medicament, însă nici un medicament de pe lume nu poate înlocui efectul exerciţiului meridian.*9

Această propoziţie o dedicăm oamenilor slabi şi bolnavi. în următoarele vă vom prezenta trei exemple foarte bune, în care sunt prezentaţi bolnavi care în urma exerciţiilor meridian făcute cu scopul obţinerii unei vieţi sănătoase şi lungi, au devenit mai siguri de sine şi plin de aspiraţie.

Primul exemplu:

O doamnă în vârstă, cunoscută foarte bine de profesorul Zhu, la 99 de ani s-a îmbolnăvit deodată de pneumonie. Era alergică la toate medicamentele antibiotice, tratamentul ei a fost respins în cele mai mari spitale ale Pekinului. în sfârşit s-a vindecat în instituţia noastră prin tratamentul experimental de acupunctură meridian (EMAT), condus de profesorul Dr. Jin-Kai Hao. După ce s-a restabilit a fost foarte slabă dar a făcut exerciţiul de meridian „3-1-2” recomandat de noi perseverent şi starea ei de sănătatea s-a îmbunătăţit rapid. După puţin timp a ştiut chiar să-şi evoce cântece din copilărie. Datorită exerciţiului de meridian făcut zilnic - fără medicamente şi examinări efectuate de medici - în prezent are 105 de ani şi se bucură de o viaţă sănătoasă şi fericită.

Al doilea exemplu:

Domnul Xin-Wu Wang avea 70 de ani şi suferea de cancer al intestinului gros. După operaţie nu se putea ridica din pat şi nu putea merge. In timp ce stătea în pat a inventat tehnica *„mersul Qigong în timp ce stai în pat pe spate”,* adică şi-a mişcat picioarele în timp ce stătea în pat pe spate. In fiecare zi a stat în pat pe spate, şi-a relaxat braţele, care desigur atârnau lângă pat, în linişte, cu ochii închişi, concentrându-se asupra acupunctului *Laogong* (PC 8, *meridianul membranei pericardice)* care se află în palma ambelor mâini. Apoi şi-a mişcat picioarele uşor câte unul, crescând numărul mişcărilor de la o zi la alta. A simţit o căldură la Yongquan (KI 1) care se află pe *meridianul rinichiului,* respectiv pe acupunctul *Laogong* (PC 8) care se află pe mâini. Această căldură i-a trecut prin tot corpul ca un curent electric. S-a simţit bine şi plin de vitalitate. Examinând esenţa invenţiei noastre putem afirma că acesta este de fapt un fel de exerciţiu meridian.

Al treilea exemplu:

Acest exemplu provine de la bolnavii care suferă de boala Parkinson. Auzind informaţiile despre tratamentul de succes al profesorului Jin-Run Chen, mai mult de 2000 de bolnavi ne-au căutat instituţia pentru a solicita tratament. Din păcate noi nu avem instrumentele necesare şi capacitatea pentru a trata atât de mulţi bolnavi, de aceea pe unii dintre bolnavi i-am invitat la prezentarea domnului profesor Zhu despre programul de exerciţiu meridian „3-1-2”. In urma prezentărilor şi-au dat seama că medicamentele şi tratamentul de acupunctură nu sunt de ajuns pentru a învinge boala.

În Spitalul Union din Pekin în 1989 au constatat că Ms. Li de 59 de ani suferă de boala Parkinson. Ms. Li a încercat exerciţiul de meridian „3-1-2”, concentrându-se în special asupra exerciţiile cu mâna şi munca casnică. După un antrenament de şase luni foarte intensă în 1991 abia dacă are nevoie de tratament medical, simptoamele bolii au dispărut treptat, tremurarea mâinii stângi s-a potolit, picioarele ei sunt mai puternice. Se poate plimba normal, expresiile feţei sunt normale, poate să meargă cu bicicleta şi poate să se ducă la cumpărături şi mai mult, poate să facă orice muncă casnică, inclusiv tricotarea sau coaserea care necesită îndemânare fină. Ms. Li ne-a spus: *„înainte să încep exerciţiul*

meridian, am avut nevoie de ajutorul celorlalţi. Datorită exerciţiului în prezent pot să am grijă de mine. Chiar mai mult, datorită exerciţiului meridian pot avea grijă şi de ceilalţi.”

Domnii Chen şi Xu sunt alte două exemple. Datorită exerciţiului de meridian nu trebuie să ia medicamente multe, necesită tratament cu foarte puţine medicamente. Ambii aveau nevoie de ajutorul celorlalţi dar acum pot lucra.

Deoarece exerciţiul meridian „3-1-2” este uşor de învăţat şi nu are efecte secundare, mulţi bolnavi pot să-l facă. *„Dorinţa de a se vindeca face parte din tratament”.* Bolnavii care doresc să se „vindece” în primul rând trebuie să cunoască detaliile importante ale experienţelor bolnavilor care s-au vindecat cu ajutorul sistemului meridian, al exerciţiului meridian, respectiv a metodelor exerciţiului de meridian. Pentru a se vindeca trebuie să facă exerciţiul zilnic. însumând experienţele bolnavilor vindecaţi putem trage concluzia următoare:

„Se necesită credinţă neclintită pentru a vindeca corpul. Bolnavii trebuie să creadă în existenţa meridianelor care formează sistemul principal de control al corpului uman. Trebuie să creadă chiar şi dacă boala Parkinson are legătură cu creierul, cauza principală a bolii conform teoriilor medicinii chineze tradiţionale este anomalia energetică care apare în meridiane. Trebuie să credem că numai exerciţiile de meridian şi funcţionarea meridianelor este de ajuns pentru a restabilii total starea noastră de sănătate.

Dacă boala Parkinson poate fi tratată cu ajutorul exerciţiului meridian, nu poate fi atât de complicat nici tratarea şi vindecarea altor boli.

Mişcarea este un element atât de important al vieţii, că oamenii consideră: *„secretul vieţii se găseşte în mişcări şi exerciţii (fizice)”.* Oamenii slabi constituţionali şi cei bolnavi desigur nu pot face exerciţii fizice grele, dar nu trebuie să se descurajeze, deoarece datorită metodelor exerciţiului meridian şi ei pot deveni sănătoşi şi pot avea o viaţă lungă. Se poate spune că *„intenţia bună este, dar lipseşte puterea”,* dar să nu uităm că sistemul meridian poate fi eficient şi exerciţiul meridian poate fi foarte util.

Un medic german consideră că durata vieţii nu poate fi prelungită decât cu metodele exerciţiului fizic. Unele examinări au arătat că deoarece în fiecare persoană se găseşte un *izvor de energie* de măsură limitată (constantă), durata lor de viaţă este determinată de măsura de

este mai lungă şi invers. Dacă cineva face exerciţii grele deseori, corpul va fi supraîncărcat, în cazul unor organe pot apărea semne de utilizare treptată şi asta poate duce la leziuni sportive (de ex. luxaţie, forţarea muşchilor, contuzie etc.). Acesta duce la slăbiciune înainte de bătrâneţe (bătrâneţe prematură) sau în unele cazuri poate cauza moarte prematură. Nu e un lucru neobişnuit să vedem sportivi care cad la pat de suferinţă şi au o moarte prematură. Contrar acestui lucru mai mulţi pictori din Orient, muzicieni, scriitori de beletristică, călugări budişti şi călugăriţe duc o viaţă sănătoasă, liniştită. Acesta înseamnă că „*secretul vieţii se găseşte mai mult în exerciţiul meridian*, *decât în gimnastică*”. Se poate spune deci că exerciţiul meridian este exerciţiul cel mai fundamental, cel mai raţional, cel mai economic, cel mai eficient şi cel mai sigur şi în acelaşi timp este o terapie şi menţine sănătatea.

Un proverb popular consideră *„să ne construim un organism puternic*, *pentru a menţine sănătatea*”, dar noi vă recomandăm varianta transcrisă, adică *„să ne antrenăm meridianele*, *pentru a ne menţine sănătatea*”, deoarece sentimentul de sănătate bună înseamnă starea bună a meridianelor.

Conform unei zicale chineze efortul uman este cel mai important factor. Oamenii slabi constituţionali şi cei bolnavi nu trebuie să fie pesimişti. Dacă înţeleg importanţa şi efectele exerciţiului meridian, respectiv fac programul de exerciţiu meridian „3-1-2” zilnic, acesta îi ajută în a învinge boala, le întăreşte sănătatea, îi ajută în combaterea stresului fizic şi mintal, respectiv în întinerirea proprie. Astfel viaţa



Efectele temperaturii mediului şi ale dietei de control al greutăţii corpului

V-am arătat că diferite boli se datorează stării neobişnuite ale meridianelor, de aceea aceste boli pot fi tratate prin controlul şi reglarea funcţionării sistemului meridian. Reglarea şi controlul funcţionării meridianelor se face (pentru a avea efect) la temperaturi diferite (înăuntru şi la suprafaţă sau pe piele) influenţate de temperatura mediului, în condiţiile date medicina chineză tradiţională în examinarea şi diferenţierea stării patologice care apare datorită factorilor etiologici diferiţi pune accentul pe „factorii RECI *(HAN)”.*

Mai multe boli, de ex. gripa, criza, cardiomiopatia, apoplexia, encefaloragia, astmul plămânului, problemele stomacului, dureri reumatice apar mult mai des în anotimpurile reci. In China diferitele boli apar mai uşor în cazul unui front sau curent rece iarna sau la începutul primăverii. Teoria clasică a terapiei de acupunctură şi moxibusţie se bazează pe combinaţia de acupunctură şi moxibusţie. Efectul moxibusţiei este în legătură cu temperatura. Experimentul este, dacă temperatura din mediu sau a camerei este sub 25°C, în cazul unor boli terapia experimentală meridian de acupunctură (EMAT) şi programul de exerciţiu meridian „3-1-2” nu au efect terapeutic atât de important. Ţesuturile şi organele organismului uman funcţionează la o temperatură de aproximativ 37°C. Şi funcţia sistemului meridian uman de *„a pune în circulaţie sângele şi energia vitală (Qi), de a echilibra pe Yin şi Yang”* are efect la o anumită temperatură.

Un studiu al teoriei de meridian moderne arată că la temperatura pielii sub 20°C nu pot fi prezentate proprietăţile perceperii latente de-a lungul unui canal al meridianelor; acest lucru înseamnă că circulaţia energiei vitală (Qi) s-a oprit pe meridiane (canale). De aceea recomandăm atât persoanelor bolnave cât şi celor sănătoase să efectueze programul de exerciţiu meridian „3-1-2” într-o cameră caldă (25°C) iarna, când temperatura de afară este scăzută. Dacă temperatura camerei este sub 20°C, pentru a activa meridianele înainte să ne sculăm sau după culcare, sub pătură, să ne masăm acupunctele şi să facem respiraţie abdominală sau să folosim radiator.

Creşterea în greutate este dăunătoare sănătăţii şi vieţii lungi. Conform teoriei de meridian aceasta are două cauze. Prima este că grăsimea se depune sub piele, oprind circulaţia energiei vitale (QO şi a sângelui pe meridiane. în al doilea rând, mişcarea va fi limitată datorită

În laboratoarele noastre am observat că sunetul de bătaie (HPS) este mai puternic şi mai clar în cazul subiectelor slabi, decât în cazul celor oamenilor obezi. Metoda cea mai bună pentru a pierde din greutate sau pentru a o controla este tropologia. Acesta include alegerea severă a mâncării, respectiv mâncarea şi băutura moderată. Tropologia are un rol important în menţinerea sănătăţii chineze tradiţionale. în cartea intitulată *Canon of Internai Medicine* se formulează clar că *„mâncarea şi băutura moderată”* sunt necesare pentru o viaţă lungă şi sănătoasă.

În cazul mai multor oameni de o sută de ani, atât în ţară cât şi în străinătate, care au vorbit despre experienţele vieţii lungi şi sănătoase, este comun faptul că au ţinut regim alimentar şi au făcut muncă fizică. Mai mulţi cercetători, în studiul secretului vieţii lungi, au acordat atenţie legăturii dintre tropologia dietetică şi viaţa lungă. Atât experimentele efectuate la oameni, cât şi la animale au arătat că dieta poate îmbunătăţii sănătatea şi poate lungi durata vieţii. în Japonia au examinat 3070 persoane cu vârsta peste o sută de ani în 1993. Secretul comun în cazul acestor persoane de o sută de ani era „linişte şi mâncarea uşoară”. între oamenii în vârstă nu prea vedem obezi, în special între cei care au împlinit o sută de ani. Şi în cultura occidentală se cunoaşte un proverb asemănător: *„Dr. Dietă*, *Dr. Linişte şi Dr. Veselie sunt cei mai buni medici pe lume”.*

în afară de tropologia dietetică diferite tehnici *Qigong*, de ex. *Qigong Daoyin* (tehnică de echilibrare cu ajutorul *Qigong)* şi *Qigong Pigou* (respingerea mâncării cu ajutorul mijloacelor *Qigong)* au ca rezultat slăbirea şi în acelaşi timp o viaţă mai sănătoasă. Esenţa acestor tehnici este în efectul sistemului meridian. Noi credem că multe persoane pot slăbi dacă fac programul de exerciţiu meridian „3-1-2”, completând cu mâncare zilnică moderată.

Rezumând, programul de exerciţiu meridian „3-1-2” cât şi căldura sau slăbirea sunt metode reale pentru a activa eficient meridianele organismului uman. Meridianele activate au efect asupra *circulaţiei sângelui şi a energiei vitale [Qi), echilibrând pe Yin şi Yang* pentru a avea o sănătate şi o viaţă lungă.

Menţiuni finale

Credem, că prin efectuarea zilnică a exerciţiului meridian putem preveni bolile, putem lucra cu energie şi ne putem bucura de o viaţă lungă. **Organizaţia Mondială a Sănătăţii** (WHO) are ca scop asigurarea unei *vieţi sănătoase fundamentale pentru toată omenire de pe lume* pentru anul 2000.

Noi credem că acest scop nu poate fi atins prin tratamente cu medicamente.

Exerciţiul meridian poate avea un rol important în acest proces. Chinezii datorează toate rezultatele legate de a avea o viaţă sănătoasă strămoşilor lor şi sunt foarte recunoscători pentru descoperirea impresionantă a meridianelor, respectiv pentru descoperirea tratamentului de acupunctură şi moxibusţie. Până în prezent teoriile de meridian şi folosirea lor nu au fost înţelese în lume şi nu au fost acceptate complet în ţările occidentale.

Recent însă mai mulţi oameni de ştiinţă din Occident, cercetători de sănătate şi muncitori (medici, infirmieri şi fizico-terapeutici) şi alte persoane bolnave sunt foarte interesate de medicina „alternativă", inclusiv de teoria meridian de acupunctură şi teoria în practică a acesteia.

În 1992 un medic norvegian a vorbit cu recunoştinţă despre rezultatele, descoperirile obţinute în domeniul tratamentului meridian de acupunctură:

„Dacă şi alţi oameni de ştiinţă ar dovedi aceste rezultate, ar fi adevărat fără îndoială că avem de a face cu o revoluţie medicală".

în această carte v-am prezentat programul de exerciţiu meridian cercetat şi dezvoltat în primul rând de profesorul Zang-Xiang Zhu. Programul este unul dintre exerciţiile meridian bazate pe teoria meridian cu efect. Programul include mai multe metode recomandate pentru menţinerea sănătăţii atât în ţară cât şi în străinătate în trecut şi în prezent. Programul de exerciţiu meridian „3-1-2" este o combinaţie între masajul oriental (acupunct), sau presopunctură, tehnica de *Qigong* şi mişcarea de stil occidental, care poate fi învăţat şi efectuat foarte simplu, şi este foarte eficient dacă se face conştient. Exerciţiul de meridian este mai presus de orice alt exerciţiu fizic, deoarece exerciţiul despre care am vorbit anterior are în sine esenţa activităţilor de viaţă, în această carte v-am prezentat numai regulile de bază. Cunoştinţa adevărată apare în urma exerciţiilor. Oricine poate forma programul de

Esenţa terapiei este schimbarea comportării bolnavului, de ex. schimbarea modului de viaţă periculos şi formarea obiceiurilor bune. O dietă specială sau un mod de viaţă bazat pe exerciţii sunt recomandate pentru menţinerea sănătăţii atât în medicina occidentală cât şi în cea chineză tradiţională. Şi în gândirea psihologică modelul credinţei sănătoase arată că indivizii îşi pot modifica modul de viaţă numai dacă cred că se pot obţine rezultate numai cu micşorarea eficientă a riscului personal. In urma studiului menţinerii sănătăţii s-a arătat că schimbul care apare în factorii de risc este mai durabil dacă educarea sănătăţii se face cu sfaturi şi cu îndrumări practice. In această carte v-am prezentat o astfel de metodă a menţinerii sănătăţii. Această carte nu poate schimba modul de viaţă a cititorului, dar ascultarea şi urmarea sfaturilor şi îndrumărilor prezentate în această carte schimbă viaţa.

Dacă tot mai mulţi recunosc că **„exerciţiul meridian este de fapt drumul spre sănătate şi spre o viaţă lungă”,** vor avea beneficii în urma exerciţiului meridian.

Postfaţă

Când în primăvara anului 2001, după moartea tragică a fiului nostru de şase ani, Colegiul Medical Judeţean, cu toate că posed diplomă internaţională în Medicina chineză obţinută în urma unui studiu de zece ani şi autorizaţie eliberată de Ministru, a declarat ca infracţiune în faţa legii munca mea de vindecare şi m-a tras la răspundere pentru faptul cum îndrăznesc să le interzic bolnavilor să ia medicamente. Atunci m-am gândit - că chinezii trebuie să aibă o metodă de vindecare prin care bolnavul se poate vindeca pe sine fără ac, poate preveni bolile. Şi iată, nu a trebuit să aşteptăm mult, datorită cercetării devotate a profesorului Zhu - avem exerciţiul meridian „3-1-2”, pentru prevenirea şi vindecarea bolilor.

Să nu uităm! Trăim într-o regiune unde iubirea ca o virtute care dă *Qi* (energie esenţială) este propagată numai în cuvinte, dar cum să iubeşti pe altcineva dacă nu te iubeşti nici pe sine. Am devenit proprii noştri inamici şi ne ucidem corpul cu dependenţa de drog, cafea, ţigară, medicamente, anticoncepţionale, cură de slăbire, nu există o cultură sexuală şi omul a devenit un robot prin nenumăratele de legi.

În inima lui trăieşte domnie, dorinţă, ură şi invidie.

„Care este valoarea noastră umană dacă trăim fără milă şi fără să luăm în considerare pe ceilalţi, ucidem şi mâncăm animale, ne aflăm în război şi ucidem oameni? Sarcina noastră este să lichidăm această confuzie. Inamicii noştri creează ocazia cea mai bună pentru a practica răbdarea, toleranţa şi mila. Pentru practicantul iubirii şi al milei, cel mai bun dascăl este inamicul.

Vremurile grele nasc hotărâre şi putere interioară. Datorită lor recunoaştem inutilitatea mâniei. în loc să devenim plini de mânie, să protejăm persoanele care creează probleme cu înţelegere şi stimă, pentru că prin faptul că ei creează condiţii care necesită putere, ne asigură posibilităţi apreciabile să practicăm răbdarea şi înţelegerea.”

Dalai Lama

Când ne îmbolnăvim, să nu înfruntăm boala ca nişte inamici şi să nu încercăm să rezolvăm problemele care apar din cauza sentimentelor prin remedii chimice. Mai bine ne gândim: oare ce vrea să ne înveţe? Şi acum vă voi prezenta exemplul meu:

Dacă n-aş fi pierdut pe tatăl meu la vârsta de 12 de ani, mi-ar fi fost greu să accept crizele „de epilepsie”, diagnostic greşit dat de medici, timp de 18 ani, care au apărut din cauza lipsei de magneziu.

Dar dacă prin aceste crize n-aş fi cunoscut bucuria de trecere în moarte, mi-ar fi fost mai greu să accept moartea bruscă a fiului meu de şase ani, care cu o zi înainte de moarte lui a desenat cum va muri.

Dacă eu n-aş fi suferit de o boală dificilă, declarată incurabilă şi nu cercetez vindecarea, şi în final nu mă vindec pe mine, atunci astăzi 42 bolnavi ai mei de epilepsie tip grand mal nu s-ar bucura de sănătate.

Deci viaţa se schimbă şi este frumoasă.

Prietenul fidel şi cel mai bun dascăl al corpului nostru suntem noi înşine, dar trebuie să ne urmăm simţurile. Să nu-i urmărim pe ceilalţi dar să ne concentrăm asupra propriilor sentimente şi să trăim conform lor. Putem primi sfaturi dar dacă sunt bune sau nu pentru noi, asta ştim numai noi.

Admir respectul incredibil al profesorilor chinezi faţă de medicii occidentali.

Vom avea cultură dacă acest lucru va fi adevărat şi invers.

Admir amabilitatea şi zâmbetul fetelor şi femeilor chineze.

Oare noi putem învăţa acest lucru?

„Omul se dezvoltă timp de 25 de ani” conform celor spuse de profesorul Zhu şi ar trebui să trăiască de cinci ori mai mult, dacă nu s-ar ucide pe sine.

Să luăm în serios învăţarea exerciţiului meridian „3-1-2” şi dacă-l facem în mod regulat în organismul nostru se va reface echilibrul de Yin şi Yang, să fim mulţumiţi şi înţelegători şi astfel putem trăi 100 de ani.

Să nu ne intereseze bârfele, cine cu cine ..., deoarece acest lucru după un timp nu va mai fi adevărat.

Nimic şi nimeni nu este al nostru deoarece nici noi nu suntem ai noştri.

Lumea se schimbă, numai evanescenţa este permanentă.

„3-1-2” Nu te delăsa!
Ocupă-te de soarta ta.
Astfel îţi poţi lungi viaţa,
îţi poţi vindeca boala.”

(Marş)

Dedic această carte tuturor prietenilor mei cu bună intenţie, care vor să aibă o viaţă sănătoasă şi lungă şi după învăţarea iubirii de sine.

Biografii de autor

Profesorul Dr. Zong-Xiang Zhu

Profesorul Dr. Zong-Xiang Zhu s-a născut în anul 1923 în provincia Jiangsu şi este specialistul remarcabil al ştiinţei meridian de acupunctură chineză.

După obţinerea diplomei în anul 1943 la facultatea de chimie a *Universităţii Chineze*, s-a ocupat de sinteze organice la *Societatea de petrol Chinez* până în 1947. Apoi s-a îndreptat către ştiinţa şi învăţarea psihologiei medicale ca profesor universitar şi cercetător şi până în 1969 a obţinut rezultate importante în domeniul biologiei inimii şi al dezvoltării hipertensiunii la *Universitatea de Medicină din Pekin*, respectiv la *Universitatea de Medicină Union din Pekin* (PUMC).

În 1973 profesorul Zhu şi cu colegii lui au hotărât să dezlege secretul meridianelor de acupunctură descoperite cu 2500 de ani în urmă de marii strămoşi chinezi şi care este contestată de medicina modernă de mult timp. După o muncă intensă de 20 de ani au publicat 110 studii şi au scris monografia intitulată „Biofizica meridianului de acupunctură, certificarea ştiinţifică a primei descoperiri chineze importante” (Editura Pekin, 1989). Au creat o serie de metode dezvoltate special prin folosirea biofizicii, a electronicii, a biochimiei, a acusticii, a morfologiei pentru a dovedi ştiinţific şi foarte precis existenţa celor 14 meridiane clasice arătate de chinezii strămoşi.

În plus, profesorul Zhu a dovedit în teorie că „Meridianele sunt părţile sistemului de homeostazie stereo - structurate cu mai multe forme, mai multe funcţii, mai multe nivele ale corpului.”

Datorită rezultatelor ştiinţifice şi efectului terapeutic extraordinar obţinut în practica în clinică în 1986 a primit premiul exclusiv al *Comitetului Naţional de Ştiinţă şi Tehnologie* la concursul de invenţii *Cupa Spark.* în plus a primit 10 medalii, cum ar fi medaliile Ministerului de Sănătate Publică, ale Comitetului de Ştiinţă şi Tehnologie din Oraşul Pekin şi ale Oficiului Orăşean de Sănătate din Pekin.

în prezent profesorul Zhu lucrează la *Institutul de Biofizică a Academiei Ştiinţifice Chineze. A* fost solicitat să fie preşedintele *Institutului de cercetare a meridianului de acupunctură din Pekin*, respectiv să fie profesorul veşnic al *Academiei de cercetare principală din China.* Ca gazdă a fost invitat şi de *Institutul Naţională Americană de Acupunctură din New York.*

A primit zece premii şi / sau diferite titluri ştiinţifice, de ex. doctor în ştiinţe naturale, profesor şi consilier.

În trecutul apropiat profesorul Zhu a anunţat programul *„Exerciţiu meridian de acupunctură şi sănătate de 100 de ani pentru toată lumea”,* care este o nouă fază în utilizarea teoriei de meridian în domeniul de dezvoltare a sănătăţii umane. A arătat că printr-o cunoaştere mai profundă a metodei şi folosire mai largă a teoriei de meridian va face bine fiecărei persoane de pe lume.

Dr. Zhi-Gui Qiao doctor în filozofie

Dr. Zhi-Gui s-a născut în 1945 în China, Shanghai.

Dr. Qiao şi-a terminat studiile la facultatea de radio şi electronică, *Universitatea Tsinghua din Pekin* în anul 1970, apoi a lucrat în industria electronică în Hunan şi Shanghai, mai târziu a învăţat electronică medicală la Colegiul de Medicină Tehnică din Shanghai.

Începând cu ianuarie 1985 lucrează ca şi colaborator ştiinţific la Facultatea de medicină - inginerie bio, la Institutul de Cercetare Chirurgicală a Spitalului Universitar din Oslo, respectiv la Institutul de Cercetare Neuro - psihiatrie a Spitalului Dikemark din oraşul Oslo.

A obţinut titlu de doctor în filozofie la facultatea de medicină clinică şi medicină - inginerie bio, Universitatea de medicină din Oslo (Măsurarea funcţionărilor şi reacţiilor electronice pe piele şi ale circulaţiei micro, un număr de măsurare sensibilă a funcţionării simpatice periferice in vivo, metode noi, rezultate şi utilizări clinice).

În prezent el conduce laboratorul psihofiziologic al Spitalului Dikemark. Este profesor universitar (profesor asociat) la *Academia de cercetare principală din China şi la Institutul de cercetare a meridianului de acupunctură din Pekin* (director şi cercetător). Dr. Qiao este membru activ al Academiei Ştiinţifice din New York. A scris mai mult de 30 de articole ştiinţifice în domeniul fiziologiei electrice şi de circulaţie, ştiinţe de medicină tehnică şi medicina clinică.

Dr. Qiao este interesat şi de proprietăţile electronice ale acupunctelor şi ale meridianelor în domeniul psihofiziologic, a vieţii lungi şi a dezvoltării sănătăţii. Când profesorul Zhu a fost invitat de Universitatea din Oslo şi Societatea de dezvoltare a schimbului de cunoştinţe Ştiinţifice şi Culturale Norvegiano - Chineze să facă prezentări, în anul 1992 în Norvegia, Dr. Qiao a colaborat cu profesorul Zhu la mai multe experimentări şi a prezentat o

abordare despre reacţiile electronice de pe piele care se simt pe punctele non-meridiane şi meridiane ale palmei umane. De atunci participă la proiectul de cercetare foarte importantă susţinută de *Comitetul Naţional Ştiinţific şi Tehnologic* al Republicii Populare Chineze, care studiază esenţa circulaţiei energiei vitale *(Qi)* şi a sângelui pe meridiane.

CUPRINS



Le datorez calificarea şi cunoaşterea profesorilor chinezi, academicianului, medicului Dr. Eőry Ajándok. Prin el l-am cunoscut personal pe profesorul Dr. Zhu, preşedintele Institutului de Cercetare al meridianului de acupunctură din Pekin, care a întocmit exerciţiul meridian „3-1-2".

Remuşcarea, judecarea şi teama de moarte ajută în îmbătrânire, trăirea proverbului „după vârsta de cincizeci după amiază" ia energia de la oamenii între două vârste. Însă este o consolare faptul că în China se pot vedea bătrânei de peste 70 de ani care merg pe biciclete cu trei roţi şi care îşi cară perechea. Metodele de vindecare chineze au un trecut de 2500 de ani.

Nici o ştiinţă cunoscută în prezent nu are o tradiţie, practică atât de mare. Exerciţiul meridian „3-1-2" cuprinde concis experienţa a 2500 de ani, cu ajutorul lui toată lumea se poate menţine în stare de sănătate bună, stare generală bună. Dacă am învăţat conştient să ne iubim pe sine conform simţurilor din interior, atunci exerciţiul meridian „3-1-2" ne dă putere să îi iubim şi pe ceilalţi. Cumpărarea acestei cărţi este deci o investiţie pe termen lung, care ne promite sănătate.

Dr. Guzrány Ferenc
Medic chinez

ISBN 973-0-03764-7

